سر أسرار التانترا

الجزء الثاني

سر أسرار التانترا

خفايا الباطن وسر الجوهرة المفقودة

الجزء الثاني

أوشـــــو

ترجمة. هيثم فوزي شقــير

اسم الكتاب: **سر أسرار التانترا - الجزء الثاني**

المؤلف: أوشو/ المترجم: هيثم فوزي شقير.

سنة الطباعة: 2016.

كمية الطباعة: 1000 نسخة.

الترقيم الدولي: ISBN 978- 9933-22-094-5

جميع العمليات الفنية والطباعية تمت في:

دار مؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

دار مؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سورية ـ دمشق ـ جرمانا

هاتف: 00963 11 5627060

00963 11 5637060

تلفاكس: 00963 11 5632860

ص. ب: 259 جرمانا

www.darrislan.com

المقدمة

في الجزء الأول من كتاب (سر أسرار التانترا) تحدث المعلم أوشو عن المعنى العميق الموجود في السيترات، و السيترات هي مجموعة من الطرائق المذكورة في كتاب (فيجيانا بهاريفا تانترا) و هذه الطرائق و التي عددها 112 مئة واثنتي عشرة طريقة تهدف إلى المساعدة في بلوغ حالة الاستنارة.

تتنوع السيترات تنوعاً فريداً و رغم أنها جميعها تساهم في الوصول إلى نفس الغاية إلا أن كل طريقة قد تكون مناسبة أكثر أو أقل لشخص معين، و تكمن أهمية الشرح الذي قدمه المعلم أوشو في توضيح معالم الطريق وإغناءه بالملاحظات القيمة، مما يجعل من الكتاب دليلاً تطبيقياً لا غنى عنه لفهم هذا الكنز الهائل من المعرفة الباطنية القادمة من أكثر الفلسفات الروحية عمقاً.

السيترات: "تقنيات اختراق المراكز الباطنية"

15- أغلق الفتحات السبعة برأسك باستخدام يديك، فالفراغ بين العينين سيغدو شاملاً.

16- مقدس أنت، كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب، تصل إلى مركز اللوتس.

17- لا تتمادَ مع العقل، ابقَ بالمنتصف - إلى ما بعد..

هذه التقنيات لاختراق المركز الداخلي، الإنسان كدائرة لا مركز لها، حياته سطحية فقط يعيش على المحيط الخارجي، أنت تعيش خارجاً، لا حياة بالداخل إطلاقاً، لن تستطيع، باستثناء أن تجد المركز، لن تحيا بالباطن، حقيقة أنت لا تمتلك شيئاً من الباطن، إنك بدون مركز، لديك فقط العدم، وهذا هو سبب حديثنا عن الباطن وكيفية الوصول إليه، كيف تتعرف إلى نفسك، كيف تخترق الباطن، لكن هذه الكلمات لا تحمل أية معاني جديرة بالتصديق، أنت تفهم معاني الكلمات لكنك لا تستطيع الشعور بهذه المعاني لأنك لست بالداخل أبداً.

حتى عندما تكون وحدك يصبح عقلك مشتتاً، لا أحد

بالخارج، تبقى بعيداً عن باطنك، تبقى تفكر بالآخرين والتحرك يبقى خارجياً، حتى بأحلامك تحلم بالآخرين، حتى بالنوم العميق لم تكن بالباطن، بحالة توقف الأحلام تكون بالباطن ولكنك عندها تكون بحالة لاوعي، تذكّر أنك عندما تكون واعياً لا تكون بالداخل، وعندما تكون بالداخل عبر النوم العميق لا تكون واعياً، فالوعي بشكل كامل بقي خارجياً.

مهما تكلمنا عن الذهاب داخلياً، يُفهم الكلام أما المعاني فلا، لأن المعاني لا تترافق مع الكلمات حيث الوعي لم يكن بالداخل أبداً، والعقل يذهب باستمرار خارجياً، لم تشعر بمعاني الباطن، هذا ما أعنيه إنك بدائرة لا مركز لها، أنت على المحيط الخارجي، وتقع به حيث لاوعي، بطريقة أخرى يتحرك وعيك للخارج وبسبب ذلك تغدو حياتك بلا عزم وبلا حدية، إنها حالة فتور، إنك تحيا كالميت، تعيش بسكون الأموات، حياتك شيء يشبه الحياة، الحد الأدنى هي حالتك، حيث لا سمو ولا ذروة، وما تعنيه بـ (أنا) أنك لست ميتاً فقط أو أنك حيّ.

ولكن الحياة لا يمكن فهمها على المحيط، الحياة يمكن

معرفتها فقط بالمركز. الحياة المُتاحة على المحيط الخارجي فاترة باردة كالموت، فحياتك عديمة القيمة وغير جديرة بالتصديق، وبالتالي حتى الموت سيكون غير حقيقي - الشخص الذي لم يحيَ بشكل حقيقي لا يمكن أن ينعم بموت حقيقي، فقط الحياة الحقيقية تنتج موتاً حقيقياً، عندها تشعر بجمالية الموت - كل شيء حقيقي جميل وجدير بالتصديق.

أما إذا كانت غير حقيقية تصبح بشعة جداً، حياتك الروتينية بشعة فقط، لا شيء يحدث ذو قيمة، أنت ببساطة تنتظر، تأمل أن يتحقق شيء ما ذات يوم بمكان ما، اللحظة الحالية غائبةٌ تماماً، تعيش على الأمل الذي لم يتحقق بالماضي، ولن يحدث بالمستقبل أيضاً، يمكن أن يحدث باللحظة الحالية فقط، ولكنها بحاجة للجهد، جهد شديد للاختراق، تحتاج أن تكون جذورك بالمركز، عندها لا عمل على المحيط، عندها ستجد لحظتك الحقيقية، نحن لم نفكر أبداً بحقيقتنا، كل ما نفكر به يبدو أضحوكة.

كنت أسكن مع بروفسور بسكن جامعي، أحد الأيام

جاء إلي وكان يبدو منزعجاً جداً، فسألته ما الأمر، قال: أنا مصاب بالحمى، كنت أقرأ كتاباً فقلت له: اذهب إلى السرير واسترح، بعد عدة دقائق أتى سريعاً وقال: أنا لست محموماً - إنني غاضب، أنا غاضبٌ بشدة، شخصٌ أهانني وأشعر بعنف شديد اتجاهه، فقلت: لماذا قلت أنك تشعر بحمى شديدة، فأجابني: لم أعبر عن مشاعري بشكل سليم ولكنني فعلاً غاضبٌ للغاية.

لم يكن هناك أية حُمى، فقلت له: إذا كنت غاضباً خذ الوسادة وصب جام غضبك عليها ودع غضبك يذهب خارجاً، ضحك حينها وكانت ضحكته مزيفة، ارتسمت على وجهة فقط، أتت واختفت بسرعة، لم تخترق كيانه أبداً، إنها لم تنبع من الداخل، مجرد ابتسامة مرسومة ومزيفة. غير موقفه وقال: "أنا لست غاضباً، أشعر أني متقبل ومسرور"، فقلت له: لقد تغيرت حالتك ثلاث مرات وتغيرت المشاعر كلياً خلال نصف ساعة فقط، شعرت بالحمى والغضب والتقبل بوقت قصير، ما هي مشاعرك الحقيقية إذاً؟

قال حقيقةً أنا متقبل، فأجبته: عندما كنت غاضباً كنت

متيقناً من مشاعرك وكذلك عند كافة المشاعر الأخرى كنت متيقناً، هل أنت شخص واحد أم عدة أشخاص؟ قال: لا أدري حقيقةً ما هي مشاعري، أنا ببساطة مشتت، إن ما تدعوه غضباً أو تقبلاً واعتناقاً، أنا لا اعرفه مطلقاً فأنا مشتت وأنت خلقت حالة فلسفية دعني و شأني.

هذه الحالة ليست موجودة مع فلان من الناس إنها حاضرة لديك أيضاً، لم تكن أبداً متيقناً فاليقين يأتي من مركزك الجوهري، لا يمكنك أن تثق بنفسك، كيف يمكن أن تثق بالآخرين عندما لا تعلم حقيقة ذاتك ومشاعرك، حيث يلفك الغموض والضباب والغيوم، عندئذ لا شيء مؤكد ويقيني.

جائني شخص من فترة وجيزة وقال لي: إنني واقعٌ بالحب تعرفت إلى فتاة وسأتزوج قريباً، نظرت عميقاً بعينيه دون أن أتكلم شيئاً، أصبح منزعجاً وقال: لما تنظر إلي هكذا فأنا أشعر بالارتباك، ودون أن أتكلم شيئاً، تابع حديثه قائلاً: "لا تظن بأن حبي مزيف، إنه حب حقيقي"، لم أتكلم فقط تابعت النظر ولكنه أضاف: "لماذا تعتقد أن هذا الزواج لن ينجح، كان يتكلم مع نفسه" ولكنه

استرسل بأفكاره وتابع: "أنا فعلاً لم أدرس الموضوع جيداً ، ولذلك جئت إليك فأنا لا أعلم إن كنت واقعاً بالحب أم لا ، وهل علي أن أنهي هذه العلاقة؟" لم أتكلم كلمة واحدة فقط نظرت بعينيه، ولكنه أصبح قلقاً والأفكار التي بالداخل بدأت تطفو على السطح كالفقاعات.

أنت غير متيقن، لا يمكنك أن تتأكد من أي شيء، لا من الحب ولا من الكُره، ولا من علاقاتك ولا من صداقاتك، لا شيء يبدو أكيداً لأنك لا تمتلك المركز، دون المركز لا وجود لليقين، كل أحاسيسك ومشاعرك وهمية ولحظية، بدقيقة تشعر باليقين، وبدقيقة أخرى تشعر أنّ يقينك قد تغير لأن المركز تغير، بكل لحظة لديك مركز مختلف، ليس لديك مركز دائم، مركز متبلور، في كل لحظة لدينا مركز مختلف وشخص مختلف.

اعتاد (جورج كرديجيف) أن يقول: "الإنسان هو مجموعة محتشدة من البشر بقالب واحد، الشخصية القوية مجرد خدعة كبيرة لأنك لست شخصاً، أنت مجموعة أشخاص"، لذا عندما يتكلم عنك أحد ما، يحدث مركز لحظي وباللحظة التالية يتغير المركز وتشعر مع كل

مركز لحظي بيقين لحظي، ودون وعي لأي مركز فأنت جريان لعدة أمواج لا مركز لها.

وفي النهاية تشعر أنك أضعت الحياة برمتها، هي حياة قاحلة مبدّدة، ظلال فقط هنا وهناك لا غاية لها ولا معنى لها.

التانترا، اليوغا، الأديان..، اهتمامها الرئيسي كيف تكتشف أولاً مركزك، كيف تتكون شخصيتك، كيف تستمر بمركزك بمختلف الظروف، أن تشعر باليقين، عندها تسير الحياة دون تدفق للأمواج التي تأتي وتذهب، المركز مستقر بالداخل، عندها تصبح واحداً - متجذراً متمركزاً - هذه السيترات تقنية لإيجاد المركز.

المركز هناك من الأساس، ليس هناك أي احتمال لوجودك دون المركز، تتواجد الدائرة من خلال المركز، لقد تمّ فقدان المركز على حساب المحيط، إنه هناك ولكننا غير واعين، بأنه هناك ولا نعلم طريقة النظر إليه، لا نعلم كيف نركز وعينا به.

تقول التقنية: أغلق الفتحات السبع برأسك باستخدام يديك، فالفراغ بين العينين سيغدو شاملاً.

إنها واحدة من التقنيات الموغلة بالقدم، واستخدمت كثيراً جداً، وهي من أسهل التقنيات أيضاً، أغلق الفتحات بالرأس، العينين والأذنين والأنف والفم، عندما كل الفتحات الرأسية مغلقة، فإن وعيك الذي يتدفق للخارج باستمرار، سيتوقف فجأة ولا يمكنه التحرك خارجاً.

ربما لم تدرك ذلك سابقاً، إذا توقف التنفس للحظات، يتوقف عقلك فجأة، هناك ارتباط وثيق بين التنفس و العقل، إنه اشتراط عقلي، يجب أن تعلم ماذا يعني "اشتراط" فقط عندها يمكن فهم هذه السيترا.

(بافلوف) أحد أعظم علماء النفس والطبيعة، أبدع هذا المصطلح (اشتراط) أو (رد الفعل الانعكاسي المشروط) وهو مستخدم حول العالم، وهو عبارة عن عمليتين فكريتين مترافقتين، إذا حدثت الأولى تتبعها الثانية مباشرة، ونتحدث عن تجربة (بافلوف) الشهيرة، حيث لاحظ أنه عندما نضع الطعام أمام الكلب يبدأ لعابه بالتدفق، لأن لسان الكلب يبدأ بإفراز اللعاب قبل الطعام كعملية تحضيرية، وهذا وضع طبيعي، ولكن (بافلوف) اشترط شيئاً قبل وضع الطعام أمام الكلب، قام (بافلوف)

بقرع جرس قبل وضع الطعام أمام الكلب، فالكلب يستمع إلى الجرس ومن ثم يُقدم الطعام لمدة خمسة عشر يوماً ، وبعد ذلك تم قرع الجرس دون أن يوضع الطعام فتبين أن الكلب يفرز اللعاب بمجرد سماع صوت الجرس وكأن الطعام موجود. حيث بدا صوت الجرس مترافقاً مع الطعام.
يعتبر (بافلوف) أن حياتنا بالكامل عمليات مشروطة - وهو على صواب - بالليل والنهار وبكل الأوقات تفكيرنا مترافق مع التنفس ومشروط به، إذا أوقفت شرطاً ما سيتوقف الشرط المرافق مباشرة.
على سبيل المثال أنت لم تفكر مطلقاً دون تنفس، الفكر دائماً مترافق مع التنفس، مع أنك غير واعٍ للتنفس ولكنه موجود دائماً، مرافق لكل الأفكار ليلاً ونهاراً، إذا أوقفت التنفس فجأة سيتوقف التفكير، وإذا تم إغلاق الفتحات السبعة الموجودة بالرأس فإن وعيك لن يتمكن من التحرك خارجاً، سيبقى بالداخل، وهذا البقاء الباطني سيخلق الفراغ بين العينين، هذا الفراغ يعرف باسم العين الثالثة.
إذا تم إغلاق كافة الفتحات بالرأس لن تذهب خارجاً،

إنك عادة تذهب خارجاً بسبب هذه الفتحات، أنت تبقى عندها بالداخل، وبوعيك الثابت تصبح متمركزاً بين العينين، متبلوراً بهذه البقعة المعروفة بالعين الثالثة.
هذا الفراغ سيغدو شاملاً - تقول السيترا بهذا الفراغ سيغدو كل شيء مشمول ومتضمن به، كل الحالات سيشملها، إذا تمكنت من الشعور بهذا الفراغ تمتلئ بشكل كلي، عندما تتمكن من الإحساس الداخلي بهذا الفراغ بين العينين، تتعرف إلى حالتك بشكل كامل، فالفراغ الباطني شامل ومتضمن للكل.
تقول الأوبنشادا "أعرف الواحد، الواحد يعرف الكل" فالعينان تستطيعان الرؤية المحدودة أما العين الثالثة ترى الغير محدود والغير متناهي، العينان تشاهدان المادي أما العين الثالثة فترى العالم الروحي، بالعينين لن تشعر بالطاقة الكونية أبداً. مثل هذه الطاقة من الممكن رؤيتها بالعين الثالثة فقط.

بإغلاق هذه الفتحات تخلق طريقة للتمركز، لأن الوعي المتدفق لن يتمكن من الذهاب خارجاً، يبقى الوعي بمصدره، مصدر الوعي هو العين الثالثة، إذا تمركزت

بالعين الثالثة، تتحقق أشياء كثيرة، أولها أن تكتشف العالم بكامله داخلك.

(سوامي راما تيرثا) اعتاد أن يقول: "الشمس تتحرك بداخلي، النجوم تتحرك بداخلي، القمر يشرق بداخلي، الكون كله بداخلي". عندما تحدث بذلك أول مرة ظن مريدوه أنه قد فقد عقله، لكنه كان يتكلم عن العين الثالثة، الفراغ الباطني وللمرة الأولى أصبح هذا الفراغ مُشعاً، فشعر بذلك، عندما تشعر أن كل شيء بداخلك ستصبح أنت الكون الهائل.

العين الثالثة ليست جزءاً فيزيائياً من الجسم، والمساحة بين العينين ليست المساحة المحدودة بالجسد، إنها الفراغ اللامتناهي الذي يخترق كينونتك، عندما تتعرف إلى هذا الفراغ لن تعود ذات الشخص مرة أخرى، بلحظة معرفتك بالفراغ الباطني ستدخل مرحلة انعدام الموت حيث لا موت بعدها، عندما تتعرف على هذا الفراغ أول مرة ستصبح حياتك جديرة بالتصديق، وحقيقية للمرة الأولى، عندها لست بحاجة للحماية، ولا مكان للخوف، عندها لا مجال للموت، لا شيء يمكن أن يُؤخذ منك مطلقاً.

الآن كل الكون عائد لك، فأنت الكون بعظمته، أولئك الذين عرفوا الفراغ الداخلي بكوا من هول الابتهاج والغبطة، الصوفي الباطني منصور الحلاج كان قد قُتل بسبب تجربته بالعين الثالثة، عندما كان للمرة الأولى واعياً للفراغ الباطني، بدأ يصرخ "أنا اللّه" لو كان بالهند لاعتبروه بمقام رفيع، لأنه بالهند هناك عدد كبير من الأشخاص الذين عرفوا تجربة الفراغ الداخلي بالعين الثالثة، ولكن بالنسبة للإسلام بدا الأمر صعباً للغاية، فجملة منصور الحلاج "أنا اللّه" اعتُبرت على أنها ضد الدين، إنها الكفر بعينه، فهم لا يعتقدون أن الأنسان واللّه يمكن أن يصبحوا واحداً، الإنسان مخلوق واللّه الخالق، كيف يمكن للمخلوق أن يغدو الخالق؟ فهذه الجملة جعلتهم يقتلوه لأنهم لم يتمكنوا من فهمها، وعند إعدامه كان الحلاج مبتسماً ضاحكاً، فسأله أحدهم ماذا يضحكك يا منصور؟

أجابه منصور "أنا اضحك لأنكم لا تستطيعون قتلي، إنكم تنخدعون بالجسد، لكني لست الجسد، أنا خالق الكون منذ البداية، أنا واللّه واحد". بالهند نفهم معاني

هذا الكلام، هذه اللغة مفهومة منذ آلاف السنين.

نحن نعلم أنه باللحظة التي تتعرف فيها إلى الفراغ الباطني، يصبح المرء ببساطة خارج العقل، وعند هكذا إدراك يقيني فأن كل شيء يغدو عديم القيمة، فالحلاج ذهب إلى الموت ولم يُغير جملته لأنها الحقيقة، لا أحد يستطيع قتله فهو متمركز بالمركز، والآن أصبح كُلياً، لا مجال لفنائه على الإطلاق.

بعد منصور الحلاج تعلّم المتصوفون أنه من الجيد البقاء صامتاً، فتعاليم التصوف تُلزم المريدين بالصمت، إذا وصلت إلى العين الثالثة ابقَ صامتاً ولا تقل أي شيء، متى حدث ذلك ابقَ هادئاً، لا تقل شيئاً فالكلام عند تفتح العين الثالثة لن يفيد مطلقاً. ولكن الفراغ الباطني سيشمل كامل الفراغ الكلي كما تقول السيترا.

التقنية الثانية: مقدس أنت، كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب، تصل إلى مركز اللوتس.

كل تقنية تفيد نموذجاً عقلياً خاصاً، فالتقنية التي ناقشناها أغلق فتحات الرأس استخدمت كثيراً، فهي

بسيطة ولا تحوي خطورة، وليس من الضروري إغلاق الفتحات باستخدام اليدين، يمكن استخدام سدادات الأذن، ويمكن استخدام قناع للعينين، الشيء الحقيقي أن تغلق الفتحات بالرأس لعدة دقائق أو لعدة ثواني، جربها ربما تفيدك بشكل فجائي، عندها فجأة تحدث الاستفادة، عندما تكون متمدداً على السرير فجأة أغلق الفتحات لعدة ثواني أو لعدة دقائق وانظر ماذا يحدث عندئذ بالباطن.

إذا شعرت بأنك ستختنق، تابع، حتى تصبح غير قادر على الاحتمال، لأن التنفس سيغلق بإحكام، تابع حتى تصل إلى أقصى حد إطلاقاً، عندما يصبح الوضع لا يُطاق حيث لا يمكنك أن تغلق الفتحات أكثر، عندها لا تقلق، فالطاقة الباطنية ستخترق كافة الفتحات، فكلما زاد اهتمامك استمر إلى الحد الأقصى، عندما تشعر بالاختناق إنها لحظة، الاختناق سينكسر لأنه مجرد عادة مترافقة منذ القدم، إذا كان بإمكانك الاستمرار لعدة دقائق إضافية، إنه أمر جيد ولكنه صعب وشاق، ستشعر أنك ذاهب لموتك - لا تخف أبداً - لأنك لن تموت ،لا يمكن أن

تموت من خلال إغلاق الفتحات بالرأس، ولكن باللحظة التي تشعر بها أنك ستموت إنها اللحظة الجوهرية، إذا امتلكت الإصرار بهذه اللحظة فجأة كل شيء سيغدو منيراً.

ستشعر بالفراغ الباطني الذي يأخذ بالانتشار والتمدد، والكل متضمن به، المفتوح هو هذه الفتحات المكشوفة، حاول بها مرات ومرات، ولكن لا تتمرس بها، فالتمرس يعني القدرة على إيقاف النفس لعدة دقائق، والتمرس هنا لن يفيد، المطلوب حصول الرعشة المفاجئة، حيث توقف تدفق الوعي بالقنوات القديمة، والأمر الجديد سيصبح ممكناً حينها.

حتى اليوم الكثيرون تمرسوا بهذه التقنية في الهند، لقد أصبحوا مهنيين بها إلا أنها طريقة مفاجئة، إذا أصبحت ممتهناً لا شيء جديد سيتغير، إذا قُمت بطردك فجأة من البيت سيتوقف تفكيرك، ولكن بمجرد التمرس بها يومياً لن يحدث شيء، تصبح عادة ميكانيكية، لذا لا تتمرس بها، فقط جربها عندما تستطيع بشكل فجائي ومع الوقت ستصبح واعياً للفراغ الباطني، الفراغ الباطني سيأتي إلى

وعيك فقط عندما تكون على حافة الموت، عند شعورك، الآن لا أستطيع الاستمرار لحظة واحدة، الآن الموت قريب، إنها اللحظة الحقيقية، واصل عندها، لا تخشى الموت، الموت ليس بهكذا بساطة. على الأقل حتى الآن لم يمت شخص باستخدام هذه التقنية.

هناك بنية حماية داخلية لذا لا يمكن أن تموت، قبل الموت يصبح المرء غير واعي. إذا كنت واعياً وشعرت أنك ذاهب للموت عندها لا تخشى الموت، سيبقى الوعي، فإذا أصبحت غير واعٍ عندها سيبدأ تنفسك بعمله.

عند تلك اللحظة لن تستطيع منعه، إذاً يمكن استخدام سدادة الأذن وما شابه، لا يوجد ضرورة لاستخدام الأيدي، أنت تستخدم الأيدي كونك غارق باللاوعي، فالأيدي ستبقى طليقة، والحياة تستأنف ذاتها من تلقاء نفسها، لا يجوز استخدام أي أداة لإغلاق الأنف أو إغلاق الفم، عندها ستكون مُهلكة وخطيرة على الحياة، على الأقل الأنف يجب أن يبقى مفتوحاً، إذا قمت بإغلاقه بيدك عندها سيغمرك اللاوعي، فالأيدي يجب أن تكون مرتخية والتنفس للداخل وهذا كفيل بتأمين بنية الحماية

الداخلية.

التقنية الثانية للذين يمتلكون قلباً متطوراً للغاية، يمتلكون الحب والمشاعر والعواطف:

مقدس أنت، كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب، تصل إلى مركز اللوتس.

هذه التقنية تُستخدم من قبل الذين يتوجهون بقلبوهم، لذا سنشرح مفهوم التوجه القلبي لتوضيح هذه التقنية، الشخص الذي يملك التوجه القلبي كل شيء يصل إلى القلب، فإذا كنت تحبه سيشعر بحبك من خلال القلب وليس من خلال الرأس. الذين يتوجهون عقلياً، حتى الحب يكون من خلال الدماغ، فهو يفكر بالحب، حتى بحالة الحب يتدخل العقل عن قصد.

النوع العاطفي يحيى دون أسباب ومبررات، بالطبع القلب يمتلك أسبابه، لكن الحياة ليست بحاجة للتفاسير والأسباب، إذا سألك أحدهم لماذا تحب؟ فإذا كان بإمكانك الإجابة عندها تكون متوجهاً عقلياً، أما إذا جاءت إجابتك على نحو "لا أعلم، أنا فقط أحب.." ، فأنت متوجه قلبياً أو عاطفياً، حتى إذا شاهدت شخصاً جذاباً،

وذلك كان سبب حبك، إنه سبب، التوجه القلبي يعتبر شخصاً ما جميلاً لأنه يحبه، أما العقلي فيعتبر أن جمال الشخص هو سبب حبه له، أولاً جاء السبب والحب كنتيجة، أما المتوجه قلبياً فأن الحب يأتي أولاً وباقي الأمور تتبعه، العاطفيون متمركزون بالقلب، مهما حدث يلامس القلب.

فقط كن مدركاً لنفسك، في كل لحظة بحياتك تحدث أشياء كثيرة، إنها تلامسك، أنت تجتاز الطريق وهناك متسول يعبر الطريق، أين يمكن أن يلامسك؟ هل بدأت التفكير حول الأوضاع الاقتصادية؟ هل بدأت تفكر بجوانب قانونية لتعديل بعض الفقرات التي تلامس عملاً ما؟ أنت إذاً ذو توجه عقلي، أنت لا تلامس قلبك أبداً، أنت تلامس العقل دائماً، لم تقم بأي عمل للمتسول الساكن (الآن وهنا) أنت تفكر بعمل شيء ما للمستقبل، قد تفكر بعمل لخلق المدينة الفاضلة أو الشيوعية، هناك من كرس حياته كلها لهكذا أفكار ولكنه لا يستطيع عمل شيء لنفسه بتاتاً.

العقل يعمل دائماً بالمستقبل، أما عمل القلب لحظي - الآن،

الشخص ذو التوجه القلبي يمكنه عمل شيء ما لهذا المتسول الآن، إنه مرتبط بشخصيتك، ولكن للشخص ذي التوجه العقلي هو رقم كالرياضيات، لذا فقط راقب نفسك بعدة حالات، راقب عملك، إذا كنت منشغلاً بالرأس فأنت ذو توجه عقلي، أما إذا شعرت بأنك ذو توجه قلبي، فإن هذه التقنية تساعدك كثيراً، من الأفضل أن يقنع المرء نفسه أنه ذو توجه قلبي.

ليجرب كل شخص الشعور بأنه محب للجميع، ذو طابع عاطفي، فالحب هو المبدأ الأساسي، فلا يمكن لأي شخص أن يشعر بالطمأنينة إذا لم يحب من قلبه، كل شخص عليه أن يعتقد ويقتنع بالحب، ولكن القناعة لن تحدث، راقب بتجرد إذا رأيت شخصاً ما، ثم قرر. ليس هناك حاجة لتخدع نفسك، فهذا لن يساعد أيضاً، حتى لو خدعت نفسك لن تخدع التقنية، لذا عندما تطبق التقنية لن يحدث شيء.

الناس يأتون إلي وأسألهم حول النوع الذي يلائم أطباعهم، حقيقة لا يعرفون، لم يفكروا بهذا من قبل، لديهم مفاهيم غامضة عن ذواتهم، مفاهيم تخيلية، إنها رغباتهم

أن يكونوا تلك الصورة أو هذا النموذج، ولكنهم ليسوا كذلك فهم يُظهرون صوراً متناقضة. إن معظم الناس لا يعون حقيقة عدم امتلاكهم للقلب.

انظر إلى العالم إذا كان كل شخص محقاً حول قلبه، عندها يكون عالمنا ليس بعديم الرحمة ولا متحجر القلب، العالم هو كليتنا، حقيقةً الأخطاء تحدث هنا وهناك، فالقلب غير موجود، ولم يتمرن على أن يكون موجوداً، فتدريب العقل غائب هنا، هناك مدارس وكليات وجامعات لتدريب العقل، إن تدريب العقل ذو فائدة كبيرة، أما تدريب القلب يتضمن خطورة ما، بمجرد تدريب القلب لن تعود مناسباً لهذا العالم، لأن كل العالم يبحث بالأسباب بمجرد تدريب القلب ستشعر بسخافة النموذج الموجود حولنا، ستشعر بصعوبة بالغة عندما تتحرك بالعالم للشرق أو للغرب. كلما تطور التمدن كلما قل التركيز على القلب وفقدنا تدريبه وربما تناسينا وجوده. لذا فإن مثل هذه التقنيات البسيطة والسهلة لا تفيد ضمن مفاهيم الحضارة الحديثة.

معظم الديانات توجهت إلى القلب، الإسلام والمسيحية

والهندوس وغيرهم توجهوا إلى أشخاص لديهم مشاعر وعواطف، الفيدا منذ القدم عند الهندوس توجهت للقلب ومن الصعب أن تجد شخصاً متوجهاً للعقل هناك، الآن العكس مشكلة هامة، أنت لا تستطيع الصلاة، فهي تقنية متعلقة بالقلب، وبالغرب أصبح أمر الصلاة أكثر صعوبة، حيث لا وجود للتأمل وبسبب التوجه العقلي هناك، لم يبقى أي ارتباط مع الكنيسة والصلاة إلا للمظاهر أحياناً. حتى التأمل أصبح عقلياً والصلاة أكثر عقلانية أيضاً. التوجه القلبي أصبح غير معروف بالمطلق بالغرب.

هذه التقنية لأشخاص لديهم توجه للقلب، **مقدس أنت، كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب، تصل إلى مركز اللوتس.** ماذا سيحدث بهذه التقنية "كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب"

هناك عدة طرق ممكنة، جرب إذا لامست شخصاً ما إذا كنت شخصاً متوجهاً للقلب ستذهب اللمسة للقلب مباشرة، وستشعر بنوعيتها، إذا صافحت شخصاً ذو توجه عقلي ستجد يده باردة، وذات نوعية واهنة مفتقدة

للحماسة، إنها ميتة تقريباً، بينما الشخص المتوجه للقلب ستكون يده دافئة، سوف تنصهر يده بيدك وتشعر بحرارة اللقاء فالطاقة تتدفق من خلال اليد لتشعر بالدفء، هذا الدفء يأتي من خلال القلب، لن يأتي أبداً من الرأس. العقل يفكر بالربح، أما القلب دافئ بدون تكلف، القلب يبعث الإحساس كيف تعطي أكثر، الدفء فقط بالعطاء، العطاء يحفظ الطاقة، العطاء ينقل مستوى الطاقة إلى الأعلى، إنه يمنح الحياة، فتشعر بنوعية مختلفة معه، إذا لامست شخصاً عن طريق القلب ستشعر بانصهار عميق معه.

إذاً، أغمض عينيك و المس محبوبك، المس طفلك أو صديقاً لك، أو المس شجرة ما أو زهرة ما أو المس الأرض أو حتى التراب، أغمض عينيك واشعر بالاتصال بين القلب والأرض، أو بين القلب والمحبوب، اشعر أن يدك هي القلب الذي يلمس الأرض بمرونة، دع الإحساس باللمس يصل إلى القلب.

أنت تستمع إلى الموسيقى، لا تستمع من خلال الرأس، انسَ الرأس كلياً واشعر بأنك بلا رأس، اعتبر أن الرأس غير

موجود، من الجيد هذا التصور، ركز عليه "أنك بلا رأس" لا تجعل الرأس يتدخل، بينما تسمع الموسيقى، اجعلها تمر من القلب، اجعلها تدخل أعماق القلب ويهتز القلب معها، دع حواسك تشترك مع القلب، جربها مع مختلف الحواس، اشعر أن كل الحواس تذهب إلى القلب وتنحل به، كل حاسة على انفراد تذهب للقلب وتنحل.

تصل إلى مركز اللوتس. فالقلب هو اللوتس، وكافة الحواس هي تفتح لأزهار اللوتس، حاول أن تربط حواسك بالقلب أولاً، ثانياً كل الحواس تذهب عميقاً إلى القلب ويبدأ امتصاصها بشكل دائم، عندما تنجز هاتين المسألتين، عندها فقط ستبدأ الحواس بتقديم العون والمساعدة لك، حيث سترشدك إلى القلب، والقلب سيغدو زهرة اللوتس الأرفع والأجمل.

عندها اللوتس بالقلب سيمنحك المركز، عندما تتعرف إلى مركز القلب، سيغدو الوقوع بمركز السرة أمر بغاية السهولة - هذه السيترا لم تشر إلى ذلك أبداً - لا حاجة لذلك، إذا تم امتصاص الحواس عن طريق القلب، والأسباب توقفت ستهبط إلى الأسفل، من القلب سيكون

الباب مفتوحاً للعبور إلى السرة، فقط من الرأس يغدو الأمر صعباً للغاية، حتى إذا كنت بالمنتصف بين الرأس والقلب سوف يكون الوصول للصُرة صعباً كذلك، أما عندما تمتص من خلال السرة فأنت تهبط فجأة من خلال القلب، أنت تقع بمركز كينونتك الأصلي - بالمركز الرئيسي.

لذا تساعد الصلاة، يقول يسوع "الحب هو اللّه" وهذا حق بالمطلق، لأن الحب هو الباب - إذا كنت واقعاً بالحب مع أي شخص، حب عميق حيث لا تدخل للرأس نهائياً، فقط القلب هو المركز، سيكون الحب هو الصلاة ويصبح المحبوب مقدساً.

حقيقةً أن عين القلب لا يمكنها رؤية شيء أخر، وهذا يحدث بالحب العادي أيضاً، فإذا وقعت بحب أحدهم سيصبح هذا الشخص مقدساً، ربما ليست قاعدة ثابتة وراسخة، لأن العقل سيدمر كل شيء عاجلاً أم آجلاً، سيتدبر العقل الأمر وتتشتت الأفكار. إذا كان بإمكانك أن تكون بالحب دون تدابير عقلية ودون أي تدخل للأفكار سيسمو الحب ليكون الصلاة، والمحبوب هو

الباب نحو القداسة.

بالحب ستتمركز بالقلب، وبمجرد تمركزك بالقلب ستهبط للأسفل إلى مركز كينونتك الأصلي إلى مركز السرة.

التقنية الثالثة: لا تتمادَ مع العقل، ابقَ بالمنتصف - إلى ما بعد..

فقط بهذه المعاني جاءت هذه السيترا ، فقط كما القوانين العلمية - مختصرة ،حتى عدة كلمات هنا يمكن أن تنقل حياتك كلياً : **لا تتمادَ مع العقل، ابقَ بالمنتصف - إلى ما بعد..**

طور (بوذا) كل تقنياته التأملية بواسطة هذه التقنية، هذه السيترا حيث عبارة "ابقَ بالمنتصف" حيث منتصف الدرب يقول بوذا : "ابقَ دائماً بالمنتصف بكل شيء".

أخذ الأمير (شراون) مبادرة الدخول ضمن السنياسن (تلاميذ بوذا) وقدمه بوذا على أنه سنياسن وكان الأمير رجلاً مادياً للغاية، لذا ذهل الملك ولم يصدق ذلك، وكذلك كل سكان المملكة لم يصدقوا ، لم يكن أحد يتخيل ذلك، فقد كان رجلاً من هذا العالم، محباً

للشهوات وكانت النساء والخمر غايته دائماً.

جاء (بوذا) إلى المدينة فجأة وذهب الأمير لرؤيته بغاية التبرك الروحي، انحنى عند أقدام بوذا وقال "قبلتني إذاً علي أن أغادر العالم" هذا ما قاله دون وعي مطلقاً، كان ذلك مفاجئاً، لذا سألوا بوذا: "ماذا حدث إنها معجزة".

(شراون) لم يكن من ذلك النوع من الرجال، فقد عاش برفاهية، لذا لا نتخيل أنه سنياسن لقد حدث خطب ما.

قال (بوذا): "العقل يمكنه أن ينتقل بسهولة من أقصى درجة إلى أقصاها، إنه طريق العقل، إنها تحدث كل يوم، (شراون) لم يقم بأي جديد إنه عمل متوقع، لأنك لا تعرف قوانين العقل، فيأخذك على حين غرة".

العقل ينتقل من أقصى درجات التطرف إلى أقصاها، الشخص المفتون بثروته وممتلكاته، يتحول إلى درويش عارٍ، نحن نظنها معجزة ولكنها ليست كذلك، إنه قانون طبيعي، الشخص الذي يجني كثيراً بعد ثرائه الفاحش يزهد بكل شيء، ويمكن أن يصبح ناسكاً عارياً، ما المعجزة بذلك؟ إنه لا شيء إنه قانون طبيعي، فحركتك من أقصى درجة إلى أقصى درجة مقابلة هي مجال تحرك

العقل كما البندول.

الشخص الذي فقد عقله من الثراء يمكنه أن يذهب إلى التنسك ضمن الحد المقابل، ولكن حالة الجنون موجودة بالاتجاهين، إنه حال العقل، فالشخص الذي يفتتن بالجنس ويعيش فقط بالجنس، يذهب ضد الجنس ويقمعه، ولكن حالة الجنون مستمرة بالاتجاهين، إنه الآن يعيش ضد الجنس، لكن الموقف يبقى ذاته.

لتكون أرفع وأسمى من الجنس ابقَ دائماً بالمنتصف، لا تتحرك إلى الحد الأقصى، يقول (بوذا): "إن شيئاً كهذا متوقع لا معجزة حدثت على الإطلاق، إنها طريقة عمل العقل"

(شراون) أصبح متسولاً، أصبح راهباً، فعندما شاهده مريدو (بوذا) أدركوا أنه قد تحرك إلى الحد الأقصى المقابل، لم يطلب بوذا من أي شخص أن يتعرى، لكن (شراون) أصبح عارياً، التعري ليس مطلباً يقول (بوذا): "إنه تطرف أيضاً"، هناك من يحيا لأجل الثياب، وآخرون يصلون إلى التعري الكامل، إن اعتقادهم ذاته أنهم يؤمنون بنفس الأفكار، لقد انتهج (شراون) الحد الأقصى

بالتنسك فقد كان يُعذب نفسه بشدة، سمح بوذا للسنياسن بوجبة واحدة باليوم ولكن (شراون) كان يأكل وجبة لعدة أيام، فأصبح هزيلاً وضعيفاً، بينما المريدون كانوا يجلسون تحت الشجر للتأمل كان يجلس عارياً بالشمس الحارقة لستة أشهر، فأصبحت بشرته حالكة سوداء ومحترقة.

جاء (بوذا) إلى شراون ليلاً وقال له: "لقد سمعت أنك عندما كنت أميراً قبل أن تنضم إلينا كنت عازف فيينا (آلة موسيقية هندية كالعود) كنت موسيقياً عظيماً، وأريد أن أسألك سؤالاً إذا شددت أوتار فيينا بشكل رخو هل يمكنك العزف، وإذا شددت الأوتار بأقصى جهد لأقصى درجة ماذا سيحدث؟ أجاب (شراون) "بكلا الحالتين لا تستطيع العزف، فالأوتار يجب شدها بشكل متوسط، لا رخوة ولا مشدودة بإحكام، من السهل العزف عليها ولكن المعلم وحده من يشد أوتارها لمعايرتها بالوسط تماماً".

حينها أجاب (بوذا): "إن ذلك ما كنت أريد أن تفهمه، بعد ملاحظتك خلال الستة أشهر التي التحقت بنا، الحياة

كما الآلة الموسيقية يجب أن تكون بالمنتصف ليست رخوة ولا مشدودة بإحكام، فقط بالمنتصف، التنسك سهل ولكن فقط المعلم يعرف كيف يكون بالمنتصف، لا تذهب أبداً إلى الحد الأقصى بأي شيء ابقَ بالمنتصف، كل شيء له حدين، لكن ابقَ بالمنتصف".

ولكن العقل غير منطقي إطلاقاً، لذا تقول السيترا "**لا تتمادَ مع العقل**" عليك تفهم هذا، ولكن العقل لن يأخذها على محمل الجد، العقل دائماً يجرك للتطرف، لخيارات حدية، العقل مفتون بالخيارات الحدية لماذا؟ لأنه بالمنتصف يموت العقل، انظر إلى بندول الساعة إذا كان هناك ساعة قديمة، يتحرك البندول إلى الحد الأقصى دائماً، عندما يتحرك إلى اليمين يقف لحظة بنهاية الشوط ليذهب نحو اليسار، ثم يتابع الحركة وعندما يصل النهاية المقابلة يتوقف لبرهة لتغير الاتجاه كذلك ويستمر كامل اليوم - بالمنتصف يتوقف الوقت وعمل البندول.

دع البندول يبقى بالمنتصف ستضيع كافة اللحظات الحدية، عندها لا يملك البندول أية طاقة، لأن الطاقة تأتي من النهايات الحدية. من التطرف، بالمنتصف سينتهي

التطرف واللحظات الحدية عند توقف الحركة "العقل تماما كحركة البندول كل الوقت" فإذا أدركت ذلك سترى أنك تتحرك بتطرف دائم أنت تغضب ثم تندم وتعتذر وتتخذ قراراً "لن اغضب مطلقاً"، فلا ترى التطرف الموجود بالحالتين.

عند الغضب يأتي التعبير قاسياً ولكن رجال الدين يطلبون منك الاعتذار، كيف لشخص جيد أن يتصرف هكذا وهنا تأتي الصورة الحسنة التي رسمتها بمخيلتك فتعتذر وهذا سهل وبكلا الاتجاهين نفس التطرف.

لا تغضب ولا تعتذر، لا تتحرك إلى الحد الأقصى بالاتجاهين، إذا تملكك الغضب، لا تعتذر، الاعتذار يعيدك إلى الصورة الحسنة بالذهن، إذاً لا تعتذر، لا تتحرك إلى التطرف المقابل، ابقَ بالمنتصف، قل أنا غاضب وأنا شخص سيء، وعدواني - إنها حقيقتي، ولكن لا تعتذر، إذا تمكنت من البقاء بالمنتصف فإن طاقة الغضب لن تعود ذاتها، لن تكون بذات الزخم. تقول السيترا: **لا تتمادَ مع العقل، ابقَ بالمنتصف - إلى ما بعد..**

ماذا تعني إلى ما بعد..؟ إلى ما بعد دمار العقل وهلاكه،

ابقَ بالمنتصف حتى يموت العقل، ابقَ بالمنتصف حتى يتلاشى العقل مطلقاً، العقل يذهب إلى الحدود القصوى وبالمنتصف اللاعقل إذاً هناك الوعي، إنه العمل الأكثر صعوبة بهذا العالم، إنه يبدو بسيطاً، ويبدو عملاً سهلاً، ويمكنك القيام به، فربما تشعر أن عدم الاعتذار فكرة حسنة، جرب وستشعر أن العقل يفرض شروطه وتتقبل الاعتذار مثل تقبلك للغضب.

الأزواج اعتادوا النزاع والمشاجرة مع زوجاتهم، ولقرون مضت والناصحون يقدمون مشورتهم، رجال عظماء تكلموا عن الحب والحياة ولكن النزاعات مستمرة، (فرويد) كان واعياً لهذه الظاهرة منذ البداية وشرحها على النحو التالي: عندما تكون بحالة الحب فأنت أيضاً بحالة الكراهية، بالصباح تكون محباً، ويكون الكُره بالمساء، فالبندول يستمر بالحركة، وكل الأزواج والزوجات يعلمون ذلك، لكن نظرة فرويد كانت متميزة فقال "إذا توقف النزاع بين الأزواج عندها يموت الحب".

إن حالة الحب التي ينشئ عنها الكراهية والشجار لن تستمر طويلاً، فإذا شاهدت أزواجاً لم يتنازعوا من قبل لا

تظن أنهم مثاليين، لكن هذا يعني انعدام العلاقة نهائياً، فكل منهم يعيش بمفرده، مستقل عن الآخر، إنهم لا يلتقون حتى بالعراك إنهما متوازيين.

العقل يذهب بالاتجاه المقابل لذا يُعطي علماء النفس أداة أفضل، إنها أكثر عمقاً واختراقاً، تقول: "إذا كنت حقيقة تحيا بالعقل - إذاً لا تخف من النزاع"، يجب أن تقاتل الحب إلى أقصى الحدود حتى تحب بشغف بالاتجاه الآخر، فإذا حدث الشجار مع الزوجة استمر به ولا تقمعه لأنك بذلك تقمع الحب، وعندما يكون النزاع دعه للنهاية وعند المساء تكون قادراً على الحب، فالعقل يملك لحظات توقف، الحب العادي لا يعيش بلا نزاع لأنه حركة العقل.

فقط ذلك الحب الذي لا يتعلق بالعقل يعيش ويحيا بدون شجار، ولكنه ذو نوعية مختلقة تماماً.

الحب عند (بوذا) مختلف تماماً، فإذا أحبك بوذا لن تشعر بشيء حسن حيث لا وجود للخطأ والعيب، لأنه ببساطة عذب وجميل، فهو ممل بالنسبة لك، الحب هو نتيجة طبيعية للشجار، لكن (بوذا) لا يمكن أن يغضب، لذا لن تشعر بحبه لأنك لا تشعر إلا بالمتناقضات، لا تشعر إلا

حيث التباين والتغاير.

عندما عاد (بوذا) إلى منزله بعد غياب اثنتي عشرة سنة، لم تأتي زوجته لاستقباله، تجمعت كل المدينة لاستقباله باستثناء زوجته، ضحك بوذا وقال لكبير مُريديه (أناندا): لم تأتِ زوجتي، أنا أعرفها جيداً، فهي ما زالت تحبني هي فخورة ومُستاءة كنت أظن أن اثني عشر عاماً فترة طويلة، وربما لم تعد تحبني ولكنها ما زالت تحبني فهي غاضبة يجب أن أذهب للمنزل يا أناندا".

كان (أناندا) بشكل دائم مع (بوذا)، كان (بوذا) دائماً يمنحه الصدارة، فكان يدخل أمامه إلى أي مكان، ولكن (بوذا) أخبره: "هذه المرة ستظل خلفي ولن تذهب معي إلى المنزل فزوجتي غاضبة جداً، لقد عُدت بعد اثني عشر عاماً، كنت قد خرجت بدون حتى أن أخبرها شيئاً البتة، لذا لا تأتِ معي لئلا تشعر أنه غير مسموح لها أن تقول ما تريد، لا بد أن لديها الكثير لتتكلم عنه فهي غاضبة للغاية".

دخل (بوذا) المنزل وكانت زوجته كالبركان الغاضب، وبدأت فوراً بالنحيب والبكاء، وتكلمت عن بعض الأمور

بغضبٍ شديد، جلس (بوذا) هناك وبقي صامتاً، وبالتدريج هدأت بعد أن أدركت أن (بوذا) لم يلفظ حرفا واحداً، مسحت دموعها ونظرت إلى (بوذا)، فقال لها (بوذا): "أنا أتيت لأخبرك أنني ربحت شيئاً ما، إذا أصبحتي هادئة الآن يمكنني أن أخبرك الرسالة التالية: "الحق هو ما أدركته، انتظرت طويلاً حتى أُنقي ذاتي ونفسي، أثني عشر عاماً مسألة طويلة ولا بد إنكِ تعذبتي كثيراً، وأتفهم غضبكِ، وكنت متوقعاً ذلك، وهذا يُظهر أنك ما زلت تحبيني. ولكن الحب عندي الآن أعلى وأسمى من هذا الحب، الحب عندي هو الحب الكوني، وهذا فقط ما جئت لأخبركِ عنه".

ولكنها لن تستطيع أن تشعر بهذا الحب، إنه بغاية الصعوبة هو صمت كلي، إنه يبدو غائباً، حيث لا وجود للتناقض والتباين، عندما يتوقف العقل، يحدث حب مختلف، فلا وجود للنقيض، عندما يوجد العقل سيظهر القطب المعاكس. العقل يتحرك كما بندول الساعة، لذا تقول السيترا: لا تتمادى مع العقل، ابقَ بالمنتصف - إلى ما بعد.. لذا جربها وهذه السيترا تخص الحياة بأكملها.

لن تستطيع أن تتمرس بها أحياناً، عليك أن تبقى واعياً بشكل دائم، بعملك، بمشيتك، بطعامك، بعلاقاتك، كن دائماً بالمنتصف، جربها وستشعر بتطور رصين وهادئ، سيأتي السكون أليك، مركزك الساكن والهادئ سينمو ويتطور، حتى إذا لم تنجح بالبقاء دائماً بالمنتصف، حاول بها بالتدريج يوماً بعد يوم ستشعر بمعنى المنتصف مهما كانت الحالة حب أو كُره، غضب أو ندم، تذكر دائماً القطب المقابل وابقَ بينهما، عاجلاً أم آجلاً ستقع بنقطة المنتصف، وعندها لن تضيعها مرة أخرى، فهذه النقطة أسمى من العقل.

كل المعاني الروحانية العميقة تجدها بنقطة المنتصف.

"مصادر أعلى من العقل"

هناك عدة أسئلة هنا:

السؤال الأول: تكلمت البارحة أنه عند بزوغ فجر الاستنارة، فإن المسافة بين الحاجبين المتمثلة بالعين الثالثة ستغدو شاملة كلياً، وبيوم آخر تحدثت أن كل المتنورين متمركزين بمركز السرة، وذكرت أيضاً الوتر الفضي بمنتصف العمود الشوكي، وعرفتها على أنها المراكز الأساسية الثلاثة لجذور الأنسان، الرجاء شرح أهمية الاتصال بهذه المراكز وأهمية عملها ووظائفها؟

أوشو: إن الشيء الأساسي الذي يجب فهمه حول هذه المراكز هو كلما كنت متمركزاً بهم، بهذه اللحظة أنت بالمركز، مهما كان المركز ستهبط للأسفل إلى السرة، أن تكون متمركزاً ذو مغزى كبير، فإذا كنت متمركزاً بالقلب فالقلب غير مرتبط أطلاقاً، وحتى إذا كنت متمركزاً بالعين الثالثة فهي ليست أساسية، النقطة الأساسية تمركز الوعي، مهما كانت طريقة التمركز. عندما تكون متمركزاً بأي مركز ستهبط للأسفل إلى

السرة. المركز الأساسي والأصلي هو السرة.

المركز شيء موجود، ولكن صعوبة التمركز ناتج عن الأسباب العقلية، الرأس يخلق المتاعب، يعتمد مركز القلب على الحب الإخلاص والوفاء والخضوع، ويعتمد الرأس على الشك والرفض والإنكار.

أن تكون سلبياً بالمطلق أمر مستحيل، ومشككاً بالمطلق مستحيل أيضاً، ولكنها تحدث أحياناً، المستحيل يمكن حدوثه أحياناً، فإذا كان الشك كثيفاً لدرجة لم يبقَ شيئاً مما تؤمن به، ولا حتى العقل نفسه، وأصبح الشك مسيطراً بالمطلق حتى على نفسه، ستهبط عندها إلى مركز السُرة مباشرة، ولكنها ظاهرة نادرة جداً.

الثقة أسهل بكثير، فأن تثق كلياً مسألة أسهل بكثير من الشك الكلي، يمكن قول كلمة نعم بسهولة أكبر من قول لا، لذا حتى لو كنت متمركزاً بالرأس، التمركز هو الأساس، ثم ستهبط إلى مركزك الأصلي، إذاً تمركز بأي مكان، بالعمود الفقري، بالقلب، بالرأس، أو أي مركز تجده بجسمك (متضمناً الأعضاء الجنسية)، إن أي جزء من الجسم يمكن أن يكون مركزاً للتحرك

نحو السرة.

(التانترا) تعمل على جلب الوعي كلياً إلى المركز الأصلي، أياً كان المركز، استخدم (الطاو) إصبع القدم الأكبر كمركز، يتحرك الوعي إلى الأسفل إلى أصبع القدم الأكبر، ابقَ هناك انسَ الجسد، دع كل الوعي يصل هناك، حقيقة الأمر أن المركز غير مرتبط، المهم أن تكون متمركزاً، الشيء يحدث لأنك متمركز، وليس لأنك تتذكر المركز، المركز ليس ذو أهمية، التمركز هو المهم للغاية.

لذا لا تتحير، بهذه الطرق والتقنيات المائة واثني عشرة سوف نستخدم الكثير من المراكز، لا تصاب بالحيرة حول المركز الأهم، أو أيهم الحقيقي، أي مركز يعمل حسناً، يمكن الاختيار على هواك، إذا كنت شهوانياً جداً يمكن اختيار الأعضاء الجنسية، اختارها لأن وعيك يتدفق بشكل طبيعي باتجاهها، ومن الأفضل اختيارها، ولكن اختيار الأعضاء الجنسية مسألة صعبة، لأنه أحد المراكز الأساسية الطبيعية، فالوعي يتوجه أليه بلهفة بيولوجية، لماذا لا نستخدم قوى الطبيعة باتجاه الارتقاء

الباطني؟ اجعل منها نقطة للتمركز.
لكن الاشتراطات الاجتماعية، تعاليم قمع الجنس والمفاهيم الأخلاقية، سببت الأذى العميق، لذلك أصبحت غير مرتبط بمركزك الجنسي، حقيقة تصورنا لأنفسنا لا يتضمن هذا المركز.
تخيل جسدك، ستشعر أن الأعضاء الجنسية خارجية وليست ذات علاقة بالجسد، لذا نجد هذا الحرص على تخبئتها وهذا الحرص الزائد أصبح باللاوعي.
إذا جاء شخص ما من الفضاء من كوكب أخر، وشاهد المجتمعات الإنسانية، سيظن أنهم لا يملكون مراكز جنسية، وإذا استمع إلى محادثاتنا لن يجد حياة لشيء ما اسمه الجنس، سيعتقد بأن الجنس غير موجود إطلاقاً، لقد أبدعنا الحواجز والتقسيمات، وقمنا بقطع الطريق إلى مراكزنا الجنسية، وبالتالي قسمنا الجسد إلى قسمين، القسم الأعلى وهو الأرفع ويتضمن الرأس والعقل، وقسم أدنى أقل شأناً ويتضمن الأعضاء الجنسية، وهو مُدان وغير مقبول حتى أنك لا تعتبر أن هذا القسم هو أنت.
إذا سألك أحدهم "أين أنت بجسدك؟" ستشير إلى رأسك،

لأنه الأعلى، وربما تتجه للقلب ولكنك لا يمكن أن تتجه للأسفل، إنه ليس جزء منك حتى الثياب قُسمت إلى الجزء الأعلى والجزء الأسفل، والجزء الأسفل ليس لك إنه ملتصق بك، إنه مختلف عنك ولذا نجد صعوبة باستخدام مركز الجنس للتمركز، فإذا كان بإمكانك استخدامه فهو جيد جداً، الطاقة الطبيعية تتجه إلى هذا المركز، ركز عليه، عندما تشعر بدافع جنسي، أغمض عيناك واشعر بالطاقة المتدفقة إلى مركز الجنس.

اجعل ذلك تأملاً، اشعر أن تمركزك بمركز الجنس، فجأة ستشعر بتغير نوعية الطاقة، الشهوانية ستختفي، ويصبح مركز الجنس مصدراً للاستنارة، إنه مليء بالطاقة والحيوية، ستشعر أن قمة الحياة بهذا المركز، فإذا تمركزت حقيقة سوف يختفي الجنس فعلياً وبشكل مطلق عندها، ومن مركز الجنس ستشعر بجريان الطاقة عبر كامل الجسد، حتى إنها تتجاوز الجسد وتذهب إلى الكون العظيم. أذا كنت كلياً متمركزاً بمركز الجنس فجأة تعبر إلى جذرك الأساسي - السُرة.

استخدمت (التانترا) مركز الجنس وأنا اعتقد أن

(التانترا) واحدة من أعظم العلوم اقترابا في مجال ارتقاء الإنسانية، استخدام الجنس علمي جداً، فعندما تجري الطاقة من العقل إلى المركز ، لما لا نستخدم جريان طاقة الطبيعة كعربة؟ وهذا هو الاختلاف الأساسي بين (التانترا) وما يُسمى العلوم الأخلاقية، الأخلاقيين لا يستخدمون مركز الجنس للتطور والارتقاء لأنهم يخافونه.

الشخص الذي يخشى الطاقة الجنسية من الصعب جداً أن ينقل نفسه، إنه يقاتل ضد التيار، ضد النهر المتدفق، من السهل أن تجري مع النهر، فقط كن عائماً، إذا كان بإمكانك العوم بدون صراع يمكن استخدام أي المركز للتمركز.

أي مركز يمكن أن يعمل حسناً، يمكن إبداع مركز خاص بك، ليس هناك حاجة ليكون تقليدياً، كل المراكز أدوات - أدوات للتمركز، عندما تكون متمركزاً ستهبط إلى مركز السُرة تلقائياً، الوعي المتمركز سيعود إلى مصدره الأصلي الأساسي.

السؤال الثاني: **ألهم (بوذا) عدداً ضخماً من الناس ليصبحوا سنياسن، كان السنياسن يلتمسون وجبة الطعام،**

ويعيشون بعيدًا عن المجتمع، وعن العمل والسياسة، (بوذا) نفسه عاش حياة الزهد والتنسك، وتبدو حياة التنسك الحد الأقصى المقابل لحياة البشر، إنها لا تبدو منتصف الدرب، هل يمكن شرح هذه النقطة؟

إنها تبدو صعبة الفهم، بسبب عدم وعيك بالنهاية الأخرى الحدية بحياة البشر، النهاية الأخرى للحياة هي دائما الموت، لقد تعلموا مقولة الانتحار هو الدرب، وليس ذلك فقط بالماضي، حتى بالحاضر الآن هناك من يقول إن الحياة سخيفة، وعديمة القيمة، والموت سيغدو ذو قيمة أعظم. الموت والحياة هما القطبان المتقابلان، فالحياة يقابلها الموت.

حاول تفهم ذلك وستكون نافعة لإيجاد طريق لنفسك، فإذا كان الموت القطب المقابل للحياة، فالعقل يتحرك نحو الموت بسهولة تامة، وهذا ما يحدث، عندما يقدم شخصاً ما على الانتحار.

هل سبق أن لاحظت شخصا مُقدما على الانتحار كم هو مرتبط بالحياة بشدة؟ فقط ذلك الشخص المتعلق بشدة بالحياة يمكنه أن يُقدم على الانتحار. وعلى سبيل المثال،

أنت متعلق بزوجتك، وتعتقد أنك لا تستطيع العيش بدونها ، ثم ماتت الزوجة أو مات الزوج، وأقدمت على الانتحار، سيتحرك العقل إلى الاتجاه الأخر لأنه متعلق بالحياة، في لحظات الإحباط يذهب العقل إلى النهاية المقابلة.

الانتحار نوعين، بالأجمال يكون الانتحار تدريجياً ، بحيث تسحب نفسك من الحياة تدريجياً، تنقطع عن الحياة وتذهب ببطء للموت.

بزمن (بوذا) كان هناك مدارس للوعظ والتوجيه للمقدمين على الانتحار، وذلك حقيقة اتجاه معاكس لحياة البشر، كانت التعاليم تنص على أن الانتحار هو الطريقة الوحيدة للخروج من الهُراء الذي يسمى الحياة، الطريقة الوحيدة للتغلب على الأوجاع والألم، فبقائك حياً يحمل المعاناة، لذا أقدم على الانتحار، على هلاكك، لتترفع عن البؤس حيث لا طريقة أخرى، تفهم ذلك بعمق، فهو يحمل كثيراً من المعاني.

(سيغموند فرويد) بعد أربعين عاماً بالعمل الدؤوب على العقل البشري، وصل إلى الخلاصة التالية "أن الإنسان لا يمكنه أن يعيش سعيداً" ، فالطرق العقلية تخلق البؤس،

البؤس سيتواجد بنسبة ما، ولكنه لن ينعدم إطلاقاً، إذا عدلت عقلك سيكون البؤس بدرجة أقل، وهذا يبدو محبطاً للغاية وبلا أمل.

"الحياة لن تكون مليئة بالغبطة والبركة أبداً"، يقول (سارتر): "طبيعة الحياة مروعة مليئة بالبؤس والمعاناة، الأفضل مواجهتها ببطولة، بلا أمل ولا رجاء، كما حالة انعدام الأمل، فإذا كانت الحالة كذلك لما لا تقدم على الانتحار؟ حيث لا طريقة لتسمو عن الحياة، لما لا تغادر هذه الحياة إذاً؟"

برواية (دوستويفسكي) الشهيرة "أخوة كارامازوف" الحاصلة على جائزة نوبل يقول: "أنا أبحث عن اللّه فقط لأعيد له بطاقة الدخول إلى الحياة، أنا لا أرغب بالبقاء هنا، إذا كان هناك إله فهو عنيف وقاسي"، يقول هنا: "إنه بدون استئذاني تم رميي بهذه الحياة، وهذا ليس اختياري ولا رغبتي، لماذا أعيش بدون خياري؟".

لقد كان هناك عدة مدارس بزمن (بوذا)، حيث كانت فترة حركة ذهنية متميزة بتاريخ الإنسانية، كانت مدرسة (كمبال) حيث يعظون بالانتحار، وهناك جماعة تعتبر

الانتحار هو الدرب الوحيد المتاح. الحياة لا تستحق أن تعيش بها، ذلك هو الحد الأقصى المقابل للحياة.

وصادف أن سألت أحد معتنقي هذه المدرسة عن سبب بقائه حياً، فأجاب: "أنا أعيش فقط لكي أعض الآخرين بضرورة الانتحار فإذا مت من سيعظ بذلك، أنا أعيش فقط لنشر هذه التعاليم".

(بوذا) كان بمنتصف الدرب، يقول (بوذا): "لا موت ولا حياة"، هذا ما يعنيه السنياسن "لا اقتراب من الحياة ولا تنافر معها" فقط البقاء بالمنتصف، يقول (بوذا): "على السنياسن البقاء بالمنتصف دائماً" هم ليسوا سلبيين بالحياة، فلا إنكار للحياة ولا للموت أيضاً. عندما تتعلق بمفهوم "لا حياة ولا موت" تصبح عندها سنياسن.

إذا كان بإمكانك رؤية القطب المقابل للحياة والموت عندها يجب أن تكون بمنتصف الدرب تماماً كما السنياسن، هم ليسوا ضد الحياة، السنياسن يملكون توازناً عظيماً بالوعي، توازن بالمنتصف فقط، فإذا كانت الحياة بؤس ومعاناة، يقول العقل تحرك إلى الجهة المقابلة. إنك تعتبر حياة بوذا بائسة لأنك تقف بالحد الأقصى،

والموت أيضا سيكون بائساً لأنه النهاية الأخرى المقابلة، البركة الغبطة فقط بالمنتصف، البركة فقط بالتوازن.
توازن السنياسن حيث لا يمين ولا يسار، فقط بالمنتصف حيث الصمت، انعدام الحركة، انعدام الرغبات البقاء بالمركز، لذا لا تختار الموت، الخيار بحد ذاته هو سبب المعاناة، باختيارك الحياة تختار البؤس والمعاناة، وباختيارك الموت تختار التعاسة والبؤس أيضاً.
الحياة والموت نهايتان حديتان، إذا اخترت أحدهما عليك أن تذهب إلى القطب المقابل وهكذا ينتج البؤس، فالموت متضمن للحياة، لا يمكن اختيار الحياة بدون اختيار الموت، باللحظة التي تختار فيها الحياة تكون قد اخترت الموت أيضاً، وهكذا تتولد المعاناة نتيجة لاختيارك الحياة، بمجرد اختيارك للسعادة باستمرار، بدون معرفتك، تكون قد اخترت التعاسة لأنها جزء منها.
إذا اخترت الحب تكون قد اخترت الكُره أيضاً، إنه المقابل الجوهري له، إنه متضمن ومختبئ به، عندما تختار الحب سيترافق مع العذاب، لا تختَر ابقَ بالمنتصف، الحق دائماً بالمنتصف، بإحدى النهايتين الحياة وبالمقابل الموت،

لكن الطاقة تتحرك بينهما، بالمنتصف الحق. لا تختَر، الاختيار يعني تفضيل قسم على آخر، البقاء بالمنتصف يعني انعدام الخيارات، عندها فقط لن تظهر التعاسة والبؤس حيث لا طريق لهم.

الإنسان صنع التعاسة نتيجة اختياراته، إن انعدام الخيارات مسألة صعبة وتبدو مستحيلة، لكن عليك بالمحاولة، عندما يكون هناك متناقضين ابقَ بالمنتصف، وبالتدريج سيظهر الحدس وسوف تتعرف إلى تلك المشاعر عند البقاء بالمنتصف - سيكون شعوراً لطيفاً، إنه ألطف شعور بالحياة برمتها، عند هكذا شعور لا يمكن لأياً كان أن يزعجك، ولن يكون هناك أية معاناة، ستغدو الحياة بدون بؤس ولا تعاسة على الإطلاق.

هذا ما يعنيه السنياسن من الحياة بدون معاناة، ولكنها تتطلب العيش بلا خيارات، تتطلب البقاء بالمنتصف، وكان (بوذا) مبدعاً "البقاء الدائم بمنتصف الدرب".

السؤال الثالث: أرشدنا إلى طرق عملية حول الفتحات وتطوير مركز القلب للحصول على الاستنارة.

النقطة الأولى حاول أن تكون بلا رأس، تخيل نفسك بدون

الرأس، إنها إحدى التمارين الهامة، حاول المشي وكأنك لا تحمل رأساً، بالبداية "كأنك" هذه ستجعلك متشائماً، فهذا الشعور أنك بلا رأس هو مزعج وغريب، ولكن بالتدريج ستهبط للأسفل إلى القلب.

هناك قانون واحد، ربما شاهدت شخصاً أعمى لكنه موسيقي بارز، الأعمى يمتلك حواس مرهفة وحادة كالسمع مثلاً، هو يمتلك شعوراً عميقاً بالموسيقى، لماذا؟ الطاقة التي عادة تذهب إلى العينين لا يمكنها العبور، لذا تختار طريقاً مختلفاً، إنها تمر من خلال الأذن. الرجل الأعمى لديه حساسية عميقة للمس، ستلاحظ الفرق، نحن نؤدي معظم أعمالنا من خلال العينين ولا نعتمد على حاسة اللمس كثيراً، فالطاقة تذهب إلى اليدين نتيجة عدم وجود البصر، الرجل الأعمى أكثر حساسية من غيره من المُبصرين، عموماً تبدأ الطاقة بالحركة إلى مراكز أخرى إذا كان مركز ما غير موجود.

جرب هذه الطريقة إنها لإغفال الرأس، فجأة ستشعر بشيء غريب، ستشعر أنها المرة الأولى أنت بالقلب، امشِ وتحرك وكأن الرأس غير موجود، اجلس للتأمل، أغمض

عيناك واشعر ببساطة بعدم وجود الرأس، الرأس كأنه اختفى، بالبداية "كما لو" وبالتدريج ستشعر أن الرأس فعلاً لم يعد موجوداً، ومركزك سيهبط للأسفل إلى القلب مباشرة ستنظر إلى العالم من خلال القلب حيث لا تفكير من الرأس.

عندما وصل الغربيون اليابان لأول مرة، لم يصدّقوا أن اليابانيين كانت لديهم تقاليد لقرون مضت بأن الإنسان يفكر من خلال الجوف (البطن). قرون وقرون مضت واليابانيون يعيشون بدون الرأس، إذا سألتك أين يذهب تفكيرك ستشير إلى الرأس ولكن الياباني سيشير إلى البطن، لذا نجد العقل لديهم أكثر رصانة وهدوء وسكينة.

ولكن هذا الاعتقاد انتهى نتيجة انتشار الغرب بكل الدنيا، ولم يتبقَّ شيء من الشرق باستثناء بعض التجارب الخاصة هنا وهناك، باختفاء الشرق أصبح كل العالم الغرب، أصبحت الدنيا جزيرة مغلقة بلا اتجاهات حيث لا يوجد إلا اتجاه واحد.

أذاً تأمل بدون الرأس، قف أمام المرآة وانظر عميقاً بعيونك

واشعر بأنك تنظر إلى القلب، وبالتدريج سيبدأ مركز القلب عمله ومهامه، سوف يُغير شخصيتك بالكامل، وكامل بنيتك ستتغير، فالقلب له طرقه الخاصة.

أولاً; حاول بدون الرأس، ثانياً; كن أكثر محبة، فالحب ليس وظيفة عقلية، لذا نجد أن الشخص الواقع بالحب ينسى الرأس، يقول الناس إنه مجنون، إذا لم تُجن بالحب لن يكون حبك حقيقياً، يجب أن تفقد الرأس، عندما يتواجد العقل يصبح الحب مستحيلاً، الحب هو وظيفة القلب ولا دور للرأس مطلقاً.

من الصعب أن تهبط من سجنك، عادة لديك موقف ثابت، إذا كنت رجل أعمال، ستبقى رجل أعمال بالسرير أيضاً من الصعب أن تتكيف مع شخصين بالباطن، وليس من السهل تغيير النمط السائد . لكن إذا وقعت بالحب ستهبط من الرأس، لأجل هذا التأمل حاول أن تكون أكثر حباً، وعندما أقول أكثر حباً أعني تغيير نوعية العلاقات دع مبدئها قائماً على الحب، ليس فقط مع زوجتك أو عائلتك أو أصدقائك، كن أكثر حباً باتجاه الحياة بأكملها. لذا نجد (مهافيرا) و(بوذا) يتكلمون عن اللاعنف، إنه إبداع

لموقف الحب اتجاه البشرية جمعاء والحياة بأكملها.
عندما يمشي (مهافيرا) كان واعياً لئلا يقتل نملة عن طريق الخطأ، وسبب ذلك نزوله من الرأس إلى القلب، فالنملة ليست ذات أهمية إنما المشاعر، لقد خلق موقف محبة باتجاه الحياة بأكملها. كلما كانت علاقاتك تعتمد على الحب كلما أخذ مركز القلب أهميته وعمله.
عندما يبدأ مركز القلب بالعمل، ستنظر إلى الحياة بعيون مختلفة، القلب يملك طريقته بالنظر للعالم، العقل لا يمكنه بتاتاً النظر بتلك الطريقة، يستطيع العقل فقط التحليل والتركيب والتقسيم، فقط القلب يمنح الوحدة والانسجام، عندما تنظر من خلال القلب، يبدو كامل الكون وحدة منسجمه، أما من خلال العقل يصبح العالم ذري الطابع حيث لا وحدة متكاملة، فقط ذرات مبعثرة هنا وهناك، القلب يمنحك تجربة التكامل، الكل مُتحد به، والخالق الأسمى هو اللّه. إذا نظرت من خلال القلب كامل الكون سيبدو بنيةً واحدةً مجتمعة، وهذه الأحادية هي الخالق هي اللّه.
لهذا السبب العلوم لا يمكنها معرفة اللّه مطلقاً، والطرق

المستعملة لن تصل أبداً إلى التوحد الأقصى، الطرق العلمية تشمل الأسباب والتحليل والتقسيم، تستطيع الوصول إلى الجزيئات والذرات، ولكن لا يمكن الوصول مطلقاً إلى الوحدة الأساسية الكلية، فالكل مستحيل الوصول من خلال الرأس.

لذا كن محباً للغاية، تذكر، مهما كان عملك، نوعية الحب يجب أن تكون هناك، يجب تذكر ذلك بشكل دائم، أنت تخطو على العشب، اشعر أن للعشب حياته الخاصة، كل عشبة تملك الجوهرة.

كان (المهاتما غاندي) يملك نظرة مختلفة، كان لديه توجه عقلي نحو اللاعنف، كان يفكر بهذا الشأن، كان يقاتل من أجله، كان ذو طبيعة ذهنية تحليلية، لقد استخلص تجربته بكتابه "تجاربي مع الحق" أن كلمة تجارب تدل على الأسباب العلمية والعقلية، كان (غاندي) جالساً مع الشاعر (رابندرناث طاغور) كانا يتنزهان بالحديقة، الأرض خضراء مليئة بالحياة، قال (غاندي) لطاغور"لنجلس على العشب" قال (طاغور) "مستحيل ذلك لا يمكن أن أخطو فوق العشب، كل نبته هي حياة مثلي

تماماً، لا يمكن أن أخطو فوق الحياة".
كن محباً حتى مع الأشياء، إذا كنت جالساً على الكرسي، اشعر بالعرفان بالجميل، فالكرسي يمنحك الراحة أثناء الجلوس، المسه بحب، ليكن شعورك المحبة، الكرسي ليس مهماً المشاعر هي الأساس.
إذا كنت تأكل كُل بمحبة، يقول الهنود: "الطعام مقدس" وذلك يعني أن الطعام يمنحك الحياة والطاقة والنشاط لذا كن حريصاً على محبته دائماً. عادة نتناول طعامنا بعنف، وكأننا نتقاتل مع شيء ما، ليس بمضغ الطعام وامتصاصه، إنما بالقتال وكأنك بمعركة، ترمي الأشياء إلى البطن، بدون أدنى المشاعر. المس الطعام بمحبة وبعرفان بالجميل، إنه مصدر حياتك، تذوقه، استمتع بالطعم، انسَ كل الخلافات ولا تكن عنيفاً.
أسناننا عنيفة بسبب الإرث الحيواني، الحيوان لا يملك إي أسلحة غيرها، فالمخالب والأسنان هما أسلحتها فقط، وبسبب هذا الإرث نجد الإنسان يمزق الطعام بالأسنان، أنت تقتل الطعام، كلما كان عنفك شديداً كلما رغبت أكثر بالطعام. ولكن هناك حدود للطعام لذا نذهب

للتدخين أو مضغ العلكة، وبذلك تستمتع بأنك تقتل شيء ما بأسنانك لتنفيس العنف. مهما كان عملك اعمله بمحبة، لا تعتبر ذلك هامشياً، عندها سيقوم مركز القلب بوظائفه وعمله، وستنزل عميقاً إلى القلب حيث مركز الحب، إذاً حاول بلا رأس، ثانياً; حاول بمحبة شاملة. ثالثاً; كن أكثر حساسية للجمال والفن والموسيقى، المس كل شيء من خلال القلب، لو كان بإمكان العالم تعلم الموسيقى أكثر والرياضيات أقل، لحصلنا على مجتمع إنساني أفضل، لو إننا ندرب عقولنا أكثر على الشعر وأقل على الفلسفة، لحصلنا على مجتمع إنساني أفضل وأرقى.

عندما تستمع إلى الموسيقى، أو تعزف الألحان لن تحتاج العقل ستهبط من العقل، كن أكثر حساسية للفن للجمال وللشعر ربما لست موسيقياً كبيراً أو شاعراً أو رساماً موهوباً، ولكن استمتع بها، ربما تبدع بعض الصور لمنزلك أو حديقتك، ويمكنك أن تعزف بعض المقطوعات بالمنزل بالناي أو العود، ستصبح قريباً من مركز القلب، غنِّ وارقص قم بعمل ينسجم مع القلب، كن أكثر

حساسية اتجاه عالم القلب، وذلك لا يتطلب جهداً كبيراً.
الشخص الفقير يمكنه أن يصبح حساساً ومرتبطاً بالقلب الغنى والمال غير مطلوب، يمكن أن يشعر بحساسية للشمس أو لرمال الشاطئ، أو للشجر أو الرياح، أو السماء، كل هذا الكون موجود ليجعلك مرهف الإحساس. حياتك بالحقيقة هي كشخص يدخل قاعة السينما يشاهد الآخرين يحبون ويعشقون، أنت مجرد مشاهد سلبي ميت الإحساس، تشاهد الحياة ولا تشترك بها.
لن تشترك بالحياة إلا إذا قام مركز القلب بعمله ووظائفه، من الأفضل أحيانا الرقص والموسيقى، لن تصبح راقصاً محترفاً ولا موسيقياً عظيماً، أنت لست بحاجة إلى ذلك، بينما ترقص سيصبح مركزك القلب، أرقص بأي طريقة بحيث تعطي شعوراً للقلب، ذلك الشعور لن يحدث أبداً مع العقل، اركض أو اقفز كالأطفال، انسَ اسمك وعملك وعد كالطفل خذ الحياة باللهو أحياناً، وسيتطور مركز القلب وينضج.
وعندما يحيى القلب ستتغير نوعية التفكير الذهني،

سيتغير العقل ويمكن الذهاب إليه حينها، يمكن أن يقوم العقل بوظائفه حينها، ولكن العقل سيتحول إلى أداة يمكنك استخدامها، وتستطيع الابتعاد عنه أي لحظة تشاء، عندها أنت السيد، القلب سيمنحك هذا الشعور بأنك أنت السيد.

وستعلم شيئاً آخر بعد هكذا مرحلة، أنت لست العقل ولست القلب، لأنه يمكنك التحرك بين العقل والقلب عندها ستعلم أن هناك شيء أخر مجهول (س) عندما كنت بالعقل لم تتمكن من الذهاب خارجاً أبداً، عندما تتحرك من العقل إلى القلب ستشعر باختلاف كلي بكينونتك، أحياناً أنت بالقلب، وأحياناً بالعقل ولكنك لست هذا ولا ذاك.

النقطة الثالثة من خلال الوعي تنتقل إلى المركز الثالث - إلى السرة - والسرة ليست مركزاً حقيقياً، هي حقيقتك أنت، وهذا سبب عدم إمكانية تطويرها، يمكنك فقط اكتشافها.

السؤال الرابع: **لقد قلت أن علماء النفس الغربيين ينصحون بعدم منع الشجار بين الأحبة، حيث أن الحب سيصبح**

أكثر كثافة، بعد ذلك تحدثت عن منتصف الدرب عند بوذا، حيث استبعد المواقف الحدية، أما بالنسبة للذين لم يتجاوزوا بواسطة الحب أبعد من القطبين، ما هو الطريق التي تفضلها بالنسبة لعلاقات الأحبة برأيك؟

هناك بعض النقاط الهامة، الحب عن طريق العقل يتحرك بمجال بين قطبين متعاكسين من الحب والكراهية، الازدواجية والثنائية هي مجال عمل العقل، فإذا أحببت شخصاً بعقلك لن تستطيع الإفلات من القطب الأخر، يمكن أن تخبئ هكذا شعور، ويمكن أن تقمعه، أو يمكن تناسيه أحياناً، نتيجة لما يسمى بالثقافة، ولكن عندها تفقد الإحساس بالاتجاهين، فتصبح مخدراً كالميت.

إذا لم تتشاجر مع الحبيب، إذا لم تتمكن من الغضب، فإن جوهر الحب سيضيع، إذا قمعت غضبك سيصبح جزء منك، والغضب المكبوت لن يسمح أن تكون بكليتك بالحب، إنه دائماً هناك، سيبقى بأعماقك كل ما هو مكبوت ومقموع، وبالتالي سيكون الحب ميتاً، إذا لم يكن غضبك كاملاً لن يكون حبك كاملاً وصادقاً،

كلاهما غير صادق ومخادع (الحب والغضب).

إن كل ما يسمى التعليم والثقافة والحضارة على الأرض قد أوصلنا إلى هذه المشاعر الميتة بالحب، وحدث ذلك باسم الحب، يقولون إذا أحببت شخصاً ما لا تتشاجر معه ولا تغضب ولا تكره.

الحب والكراهية هما قطبان لظاهرة واحدة، إذا قضيت على الكراهية تحصل على حب ميت وضعيف، وهذا هو سبب الضعف الجنسي عند كل العائلات، إن مجرد قمع وإخفاء مشاعر الغضب والكراهية سيعمل على إعاقة طاقتك وتخفيضها باستمرار نحو الحدود الدنيا.

بمجرد الصراع مع هذه المشاعر عميقاً بداخلك، لن تكون على طبيعتك وعفويتك، فأنت تتظاهر بالحب فيصبح الحب متكلفاً عندها، وتعلم أن زوجتك تتظاهر بالحب أيضاً، الكل يكذب ويُمثل، والحياة برمتها زائفة.

عملان يجب القيام بهما لتسمو على العقل، الأول: اذهب إلى التأمل، وثانياً: المس مستوى اللاعقل بداخلك، عندها ستحصل على الحب بلا وجود للقطب المعاكس، ولكن بمثل هكذا الحب لا وجود للإثارة ولا العواطف هذا الحب

سيبقى صامتاً، يغمره الهدوء والسلام العميق.

بوذا ويسوع عاشا الحب، ولكن ذاك الحب يخلو من الإثارة، و الانفعال، الانفعال يأتي من خلال القطب المعاكس، والقطبان المتعاكسان يخلقان التوتر والإجهاد أيضاً، لكن حب بوذا أو حب يسوع حب صامت، فقط أولئك الذين وصلوا إلى مرحلة السمو فوق العقل يمكنهم فهم هذا الحب.

كان يسوع عابراً بطريق طويل بوضح النهار، ومن شدة التعب استراح تحت شجرة لم يكن يدري من تخص هذه الشجرة، كانت تخص امرأة فاجرة تدعى ماري، نظرت المرأة من النافذة فوجدت شخصاً جميلاً أحد أجمل من خُلق على الأرض، وشعرت بجاذبية تجاهه، لقد بدت مفتونة به.

سألته: "لماذا تجلس هنا؟ تفضل بزيارتي إلى المنزل"، شاهد يسوع بعينيها الحب والعاطفة - أو ما يسمى الحب - قال يسوع: "أنا أرغب بمتابعة رحلتي فإذا حصل أن كنت مرهقاً ومررت هنا مرة أخرى سألبي دعوتك، لذا شكراً جزيلاً ".

شعرت ماري بالإهانة، إنها حالة نادرة، فهي لم تدعو أي شخص لزيارتها من قبل، يأتي الناس من بعيد فقط ليأخذوا نظرة منها، حتى الملوك يرغبون دعوتها وهذا المتسول المتشرد يرفض دعوتها، لذا قالت ماري ليسوع: "ألم تلحظ حُبي، إنها دعوة محبة، لذا تعال لا ترفض دعوتي، ألا وجود للمحبة بقلبك؟".

أجابها يسوع:" أنا أيضاً أحبك، وحقيقة أن كل أولئك الذين يتظاهرون بحبكِ لا يحبوكِ، أنا فقط أحبكِ". لقد كان محقاً ولكن هذا الحب ذو نوعية مختلفة، هذا الحب لا وجود فيه للقطب المقابل، لا وجود للمتناقضات، لا وجود للتوتر ولا وجود للإثارة، لا وجود للانفعال، فالحب هنا ليس علاقة بين الأشخاص، إنه حالة وجودية.

اذهب أبعد من العقل، المس مستوى اللاعقل، عندها يتفتح الحب، ولكن دون القطب المعاكس، أسمى من العقل حيث لا متناقضات، أسمى من العقل كل شيء واحد، لا وجود للازدواجية، مع العقل كل شيء مجزأ ومقسم إلى قسمين، ولكن إذا كنت بالعقل عليك أن تكون حقيقياً، ذلك أفضل بكثير من أن تكون مزيفاً.

كن حقيقياً عند شعورك بالغضب من الحبيب، كن حقيقياً دون كبت أي من مشاعر الغضب، فعندها تصل إلى الحب. العقل يتحرك إلى الحد الأقصى المقابل، سيتدفق عفوياً، الشجار جزء من العقل، إنه حركة ديناميكية للعقل بين الأقطاب المتقابلة، لذا اجعل الغضب حقيقياً واجعل الشجار حقيقياً فتحصل على لحظات حب حقيقية بالمقابل أيضاً.

لذا أحب أن أقول للمحبين، كن حقيقياً للغاية، عندها ستحدث ظاهرة فريدة، فقد كنت منزعجاً من كافة التوافه عند التحرك بين الأقطاب المتعاكسة، عندما تكون حقيقياً لن تنزعج مطلقاً من هكذا تحرك، العقل المكبوت لن يعي حركة الأقطاب المتقابلة عندها، بالعقل لن يكون الغضب حقيقياً ولن يكون الحب حقيقياً، فلا وجود لتجربة حقيقية عن طريق العقل.

أنا أقترح أن تكون صادقاً، أن لا تكون مزيفاً، فالصدق له جماليته، الحبيب أو المحبوب سيتفهم الأمر عندما يكون غضبك حقيقياً وكاملاً، فقط الغضب الزائف والتظاهر بعدم الغضب أمر لا يُغتفر، الوجه الزائف فقط

لا عفو له، عندما تصبح حقيقياً سيغدو حبك حقيقياً أيضاً، سيكون حبك الحقيقي كتعويض، ومن خلال الحياة الحقيقية ستغدو مرهقاً، متعجباً - ماذا تفعل بنفسك - لماذا تتحرك مثل بندول الساعة من قطب إلى آخر؟

سيبدو الأمر مملاً وعندها ستتحرك أرفع من العقل وأسمى من القطبية، كن رجلاً حقيقياً، أو امرأة حقيقية، لا تسمح لأي خداع، أو تظاهر، لتكن حياتك حقيقية حتى بالألم، العذاب أمر جيد إنه تدريب حقيقي، هو تهذيب للنفس، والحب عذاب والغضب عذاب، تذكر شيئاً واحداً أن لا تكون مزيفاً، وقل عندها إنك لا تشعر بالحب، لا تتظاهر بالحب الزائف، وعند الغضب قل أنا غاضب وكن غاضباً.

من خلال العذاب والمعاناة سيتولد وعياً جديداً، ستصبح واعياً لكل الهراء عن الحب والكراهية، أنت تحب شخص وتكرهه بنفس الوقت، وتتحرك بدائرة مغلقة، وهذه الدائرة تصبح شفافة من خلال المعاناة، لا تتهرب من الألم، أنت بحاجة لعذاب حقيقي، كالنار التي تلسع، مثل

هذه الحالة الوجودية تسمى الحقيقة الجديرة بالتصديق. كن حقيقياً ولن تبقى بالعقل، لا تكن حقيقياً وستظل بالعقل لأجيال وأجيال..

لقد ضجرت وسأمت الثنائية (الازدواجية)، ولكن كيف يمكن أن تضجر منها إذا لم تكن حقيقةً بها، بدون تظاهر، عندها ستعلم أن ما يدعى بالحب العقلي لا شيء، إنه مرض.

هناك احتمال للحب حيث لا وجود للقطب المقابل والمعاكس، ولكن هذا الحب يأتي عندما نذهب أعلى وأسمى من الحب ذاته، ولتذهب أسمى من الحب أقترح أن تكون حقيقياً، كن حقيقياً بالحب، بالغضب، بالكراهية، بكل شيء كن حقيقياً، لا تتظاهر. بالحقيقة وحدها يمكنك أن تسمو وتتجاوز الوجود المادي، ولا شيء غير الحقيقة.

السيترات: "اخترق المركز الباطني"

18- انظر بمحبة لشيءٍ ما - لا تذهب لشيء أخر - هنا بمنتصف الشيء، البركة والسعادة.

19- بدون مساعده من اليدين أو القدمين، اجلس على الردفين فقط، عندها تتمركز.

20- بحركة العربة، تتأرجح بتناغم، اختبرها، أو بعربة ساكنه، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير مرئية.

21- اخترق قسماً من الرحيق الإلهي - المملوءة الشكل بواسطة وتد، ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك الباطني.

الجسم البشري آلة غامضة، تعمل باتجاهين، عندما تذهب خارجياً، يخرج الوعي من خلال الحواس للقاء العالم، وهذا اتجاه واحد من عمل الجسم، والجسم يملك اتجاه آخر، يصلك للداخل، إذا خرج وعيك ستتعرف على قضايا ذات حالة معينة، أما إذا دخل وعيك لباطن الجسم سوف تتعرف إلى اللاحالة. الحقيقة لا يوجد هناك تقسيم فالحالة و اللاحالة شيء واحد نسميه (س)، عندما تنظر إليها من

خلال العين أو الحواس تظهركما الحالة، ونفس الحقيقة (س) إذا نظرت إليها من الداخل من خلال المراكز ستغدو لاحالة، إحداهما من خلال الحواس والأخرى ليست من خلال الحواس، كافة هذه التقنيات لترشدك إلى نقطة باطنية بنفسك دون عمل الحواس، حيث ستذهب أسمى من الحواس.

ثلاثة أشياء يجب تفهمها قبل الدخول بالتقنية، أولاً: عندما ترى بالعين، عليك أن تعي أن العينان لا يمكنهما الرؤية إنها فتحتان للرؤية فقط، والرائي خلف العينين، فما تشاهده هو حقيقة يحدث من خلال العين فقط، لذا يمكنك أن تغمض عينيك وتبقى تشاهد الأحلام، هناك المشاهدات والتخيلات، الرائي يقف خلف الحواس، الرائي يبقى بالداخل "بالباطن".

إذا كنت أنت الرائي و الوعي بالمركز، فجأة ستصبح واعياً لنفسك، وعندما تعي نفسك ستعي كامل كينونتك، لأنك أنت وكينونتك شيء واحد، فلا وجود للثنائية، ولكن لتصبح واعياً لنفسك فأنت بحاجة للمركز، بالمركز أنا أعني أن وعيك لن يتجزأ بعدة

اتجاهات، حيث لن يذهب وعيك إلى أي مكان، يبقى بالداخل بلا حراك، متجذراً بلا اتجاهات، فقط متموضع بالباطن.

يبدو البقاء بالداخل صعباً، فطريقتنا بالتفكير بالبقاء بالداخل تذهب بنا إلى الخارج، مجرد التفكير يأخذنا إلى الخارج، التفكير لا يخص الباطن مطلقاً، حيث بمركزك الأعمق يتواجد الوعي، الأفكار هي كالغيوم التي تأتي وتغادر ولكنها لا تخصك، التفكير يأتي من الخارج إنه لا يخصك مطلقاً. لا وجود للأفكار بالداخل، لذا عندما تفكر لن تكون بالباطن أو بكينونتك، حتى لو كنت تفكر بالباطن أو بالروح أو بالنفس .. أنت لست بالداخل حينها، إن التفكير بالباطن أو بالروح هو لا يخصك، هو كالغيوم، ما يخصك الوعي الصافي السماء الصافية الخالية من الغيوم.

إذاً ماذا تعمل؟ كيف تكسب وعياً بسيطاً بالداخل؟ عليك استخدام عدة أدوات لأنك مباشرة لن تقوى على القيام بأي شيء، تحتاج إلى هذه الأدوات لتقذف نفسك إلى الباطن، يحتاج المركز الاقتراب غير المباشر، لا تستطيع الاقتراب

المباشر وهذا مبدأ أساسي وهام.

أنت تعزف، وأثناء العزف تشعر بسعادة عميقة وباستمتاع حتى إنك لا تستمع إلى ما تعزف، إن هذا الشعور اللطيف يأتيك من الخلف، والسعادة تعم المكان فالمستمعين تغمرهم السعادة، السعادة منتج ثانوي لعزفك بكامل كينونتك، السعادة تأتي كنتيجة ولكن إذا كانت مطلباً مستمراً لن يحدث شيء.

إذا كنت تستمع إلى العزف وقال أحد المستمعين إنها رائعة مليئة بالسعادة، وتعلقت بالسعادة مباشرة، عندها لا يمكنك حتى الاستماع، هذا التعلق أو هذا الجشع للحصول على السعادة سيتحول إلى عائق. السعادة منتج ثانوي ليس ممكناً انتزاعها مباشرة، إنها ظاهرة لطيفة تقترب منها بشكل غير مباشر فقط، اعمل شيء أخر يمكن أن تحدث، ولكنها نتيجة غير مباشرة دائماً.

الغبطة والسعادة شأن داخلي لطيف إذا حاولت انتزاعها مباشرة ستفسدها، هذا ما نعنيه بالتقنية والأدوات، التقنية تخبرك بعمل شيء ما، إن ما تقوم بعمله ليس مهماً، الأهمية هي للنتائج، لكن عقلك يحب أن يتعلق بما تفعل،

يجب أن يتعلق بالتقنية وليس بالنتيجة، عندها تأتي النتيجة، تحدث دائما بشكل غير مباشر، لذا لا تتعلق بالنتيجة، كن متعلقاً بالتقنية بكليتك، ثم تحدث النتيجة ولكن يمكن أن تصبح أنت العائق.

إذا كان تعلقك فقط بالنتيجة، لن تحدث أبداً، تصبح عندها غريبة عنك، يأتي الناس إلي ويخبروني: "لقد قلت قم بالتأمل وستجني السعادة والغبطة، نحن نفعل ذلك ولم يحدث شيء"! هم محقون ولكنهم نسوا شروط التأمل، عليك أن تنسى النتيجة، عندها فقط تحدث.

كن بكليتك بشكل كامل، كلما استغرقت أكثر بكليتك تكون النتيجة سريعة، ولكنها دائماً غير مباشرة، لا يمكن أن تكون عنيفاً وعدائياً اتجاهها، إنها ظاهرة لطيفة، إنها تأتي فقط عندما تنجذب بكليتك إلى مساحات باطنية فارغة، هذه التقنيات غير مباشرة، تقول التقنية السادسة للمراكز:

انظر بمحبة لشيءٍ ما - لا تذهب لشيء آخر - هنا بمنتصف الشيء، البركة والسعادة.

هنا يقول شيفا لا تذهب إلى شيء آخر أي لا تتحرك إلى

شيء أخر، وبمنتصف الشيء البركة والسعادة.

انظر بمحبة لغرض ما أو شيء ما، المحبة هنا هي المفتاح.

هل سبق لك أن نظرت بمحبة إلى أي شيء، ربما ستجيب بنعم لأنك لا تعلم ما المقصود من النظرة المليئة بالمحبة لأي شيء، ربما كانت نظرتك شهوانية في بعض الأحيان ولكن ذلك أمر آخر، إنه أمر مختلف تماماً وعلى نقيض المحبة.

نفرض إنك تنظر إلى وجه جميل أو إلى جسد جميل، وتشعر أنك تنظر بمحبة ولكنك يجب أن تنظر أليه حيث لا تذهب بعقلك خارجاً، عندها ستكون الرغبة أو الشهوة، لا المحبة، ليس الغرض الاستغلال مطلقاً، عندها الرغبة لا المحبة، الرغبة والشهوة هي أن تستخدم شيئاً ما للحصول على السعادة، أما المحبة تعني أن سعادتك غير متعلقة به على الإطلاق، الشهوة تعني أن تأخذ من الآخر، والمحبة هي العطاء بدون مقابل، هما متناقضتان بكل معنى الكلمة. بالمحبة الآخر ليس ذو أهمية، أما بالرغبة فالآخر مهم، لأنك تفكر كيف ستستخدمه كأداة، أما بالمحبة فإنك تفكر فقط بتطوير أدواتك الداخلية -

الباطنية. إذا شاهدت وجهاً جميلاً، وشعرت بمحبة اتجاهه، فأن وعيك سيتحرك مباشرة لتقوم بإسعاده، كيف تجلب السعادة لهذا الرجل أو لهذه المرأة، ستتعلق بالآخر ولن تكون متعلقاً بنفسك حينها.

إن محبة الآخر أمر ضروري، بالرغبة يكون مهماً، بالرغبة يكون الآخر وسيلة ويصبح ضحية، بالمحبة تفكر كيف تكون أنت الوسيلة وكيف تُضحي بنفسك، الحب هو استسلام أما الرغبة فهي عدوان وقسوة. أولاً; انظر من الداخل بمحبة ولا تنخدع بالرغبة عندها ستتفهم أن نظرتك لم تكن أحادية لشخص ما أو لشيء ما.

والاختلاف الثاني تقول السيترا: "**انظر بمحبة لشيء ما**" عندما تنظر بحب إلى مادة ما أو غرض ما بوعي فإن هذا الغرض سيصبح شخص (إنسان) عندما تنظر بمحبة فإن حبك هو المفتاح لتحويل الأشياء إلى أشخاص.

ذات يوم كنت أتحدث مع مريدة تدعى "فيفك" وأخبرتها عندما سنغادر إلى المعبد الجديد سنطلق أسماءً لكافة الأشجار هناك، لأن كل شجرة هي شخص، هل سمعت بأحد قام بتسمية الأشجار؟ لا أحد قام بذلك، فلا أحد

يحب الشجر حقيقةً، إذا كانت الحالة غير ذلك ستصبح الشجرة شخص، وليس شخصاً عادياً، ستصبح شخصاً فريداً ونادراً.

أنت تسمي القطط والكلاب، وعند تسميته يصبح شخص، لم يعد كلباً بين القطعان، أصبح يحمل أسما وشخصية، وأنت صنعت الشخص، عندما تنظر بمحبة لشيء ما يصبح شخصاً.

وعلى النقيض أيضاً، عندما تنظر بعيون شهوانية إلى شخص ما، يصبح الشخص أداة، أو شيء، العيون الشهوانية بغيضة وكريهةً لا أحد يرغب أن يصبح شيئاً، عندما تنظر إلى زوجتك أو إلى امرأة أخرى بعيون الرغبة والشهوة، ستتغير مشاعر الشخص الآخر مباشرة وهي مشاعر جارحة، يصبح كأداة ميتة أو شخص ميت، لذا نلاحظ أن عيون الرغبة بشعة، أما عيون الأحبة على عكسها "مشعة" فالأخر حالة هامة للغاية".

يصبح الشيء شخصاً عند نظرة المحبة، يصبح حالة فريدة، الحب يصنع هذه الحالة، بدون محبة لن تشعر إنك شخص باستثناء أن يحبك شخص ما بعمق لن تشعر أبداً

بأنك حالة مميزة، أنت أحد الحشود، أنت مجرد رقم يمكن تغييره، على سبيل المثال إذا كنت مدرساً بمدرسة، أو كاتباً بمحكمة، وحدث أنك تغيبت لوضع صحي سيتم تأمين البديل مباشرة، و بحال الوفاة أيضاً لن تنتظر المدرسة أو المحكمة، فأنت مجرد رقم أو صورة لشخص ما، وستأتي صورة أخرى لاستمرار العمل، أنت شيء معد للاستعمال.

ولكن إذا وقع أحد بالحب مع الكاتب أو مع المدرس (أو المُدرسة) لن يغدو الكاتب كاتباً فقط، سيصبح حالة فريدة، فإذا مات لن يستبدله المحبوب، هو غير قابل للتبديل، عندها كل العالم سيذهب باتجاه، وحده الحبيب سيبقى مختلفاً.

الحب يجعل أي شيء حالة فريدة واستثنائية، تقول السيترا: "**انظر بمحبة إلى شيء ما**" لم تقم بالتمييز بين شخص وشيء حيث لا حاجة لذلك، لأنك عندما تنظر بمحبة لأي شيء سيصبح شخصاً، النظرة تغيره وتحوله، لم تلحظ وأنت تقود سيارتك الخاصة، أن هناك مئات أو آلاف السيارات المماثلة لها بالنوع، ولكن بمجرد حبك لسيارتك

ستصبح حالة فريدة تصبح شخصاً ما تحبه، إذا حدث خطب ما ستذهب لإصلاحه مباشرة، تشعر بعاطفة اتجاه سيارتك، ويمكن أن تخلق علاقة وبالتدريج تشعر إنها شخص ما ذو علاقة بك.

لماذا؟ إذا كان هناك علاقة محبة، كل شيء سيصبح شخصاً، وإذا كانت الشهوة والرغبة سيصبح الشخص مجرد شيء، إنه عمل حيواني وحشي، أن يصبح الشخص أداة "**انظر بمحبة إلى شيء ما**"

لذا ما العمل الذي علينا القيام به؟ عندما تنظر بمحبة، ما عليك فعله؟ أولاً: انسَ نفسك تماماً، أنظر إلى الزهور وانسَ نفسك بشكل كامل، دع اهتمامك وحبك بالكامل لها عندها أنت غائب، سيتدفق الحب العميق من وعيك باتجاه الزهرة، اجعل وعيك يمتلئ بفكرة واحدة "كيف أساعد الزهرة لتتفتح أكثر، لتصبح أكثر جمالاً وأكثر سعادة؟".

ليست العبرة بإمكانية عمل ذلك أم لا، العبرة بالمشاعر، العبرة بهذا الألم والأسى العميق لجعل الزهرة أكثر جمالاً وأكثر حياة، دع هذا الفكر يدوي بكامل بنيتك، اغمر

كامل الجسد والعقل بهذه المشاعر، ستغمرك النشوة والزهرة ستصبح شخصاً محبوباً "لا تذهب لشيء أخر" إذا كنت بعلاقة محبة لا يمكن أن تذهب، إذا أحببت شخصاً ما من مجموعة عندها ستنسى الآخرين، يبقى وجه واحد، حقيقة لن ترى غيره، الآخرين على المحيط وبالمركز لا وجود إلا للمحبوب، لذا لا يمكن التحرك خارجاً.

إذاً لا تتحرك إلى شيء آخر ابقَ بجوهر الزهرة، أو ابقَ بوجه محبوبك، ولتتدفق المحبة من القلب بمشاعر تتضمن "ماذا أقدم لمحبوبي الوحيد لأجعله أكثر سعادة ؟"

هنا بمنتصف الشيء، البركة والسعادة. وعندما تكون الحالة هكذا تصبح أنت غائباً، لا تتعلق بنفسك، بدون أن تفكر بأي سعادة لإرضاء رغباتك، انسَ نفسك تماماً، وفكر فقط بالآخر، سيصبح الآخر مركز المحبة بالنسبة لك، الوعي سيجري باتجاه الآخر وبعاطفة عميقة، وبشعور عميق بالحب، وأنت تفكر بطريقة إسعاد حبيبك أو محبوبتك، بهذه الحالة فجأة تظهر البركة والسعادة كمنتج ثانوي وتصبح أنت المركز.

إنها تبدو متناقضة ظاهرياً لأن السيترا تعتبر أن عليك أن تنسى نفسك بالكامل لا تكن بمركزك إنما تحرك للآخر تماماً، اعتاد (بوذا) أن يقول: "دائماً عندما تصلي صلِّ من أجل الآخرين، لا تصلِّ لنفسك بطريقة أخرى ستغدو صلاتك عديمة القيمة".

جاء رجل إلى (بوذا) وقال: "أنا أطبق تعليماتك ولكن هناك صعوبة بقسم منها فقد وجهتنا على أن الصلاة يجب أن تكون من أجل الآخرين، وأن لا نطلب شيئاً لأنفسنا، مهما كانت نتائج صلاتنا دع هذه النتائج من الخير والبركة تتوزع على الجميع "وتابع الرجل" إنه أمر جيد ولكن لدي استثناء واحد هو أحد جيراني، إنه عدوي، أريد للسعادة أن تتوزع على الجميع باستثناء هذا الجار".

يبدو إنه متمركز بالعقل، وأجابه (بوذا): "إن صلاتك عديمة القيمة، لن تجني شيئاً منها إلا إذا كنت مستعداً للعطاء الشامل ولنشر السعادة للجميع عندها الكل سيصبح لك".

بالحب عليك أن تنسى نفسك، ولكن عندها كيف يحدث التمركز؟ بأن تكون كلياً متعلقا بالآخر،

بسعادته وعندما تنسى نفسك بشكل كامل، ويبقى الآخر فقط، فجأة ستمتلئ بالسعادة والبركة هنا لا وجود للتناقض.

لماذا؟ لأنك عندما تتعلق بنفسك، ستصبح فارغاً وشاغراً وستخلق الفراغ الباطني، وعندما يتعلق عقلك كلياً بالآخر ستصل إلى اللاعقل بالباطن عندها لا وجود للتفكير بالداخل بالحقيقة عند محبة الشيء يصبح بلا فائدة وستجني عذاب الحب وآلامه، ويسأل المُحب ماذا يمكنني أن أعمل لأقدم السعادة الكلية لمحبوبي؟ إذا فكرت بضرورة عمل كذا أو كذا، لن تكون بعلاقة محبة آنذاك، الحب ضعيف وعاجز عن القيام بأي شيء، وهذا العجز هو الجمال، العجز يجعلك خاضعاً مستسلماً.

عندما تحب شخصاً ما بعمق ستشعر بالضعف اتجاهه، وعندما تكرهه تشعر أنك قادر على عمل شيء ما. بالحب مهما يكن عملك سيغدو عديمة القيمة لا شيء يمكن عمله بالحب وعند شعورك بأنك لا تستطيع فعل أي شيء، ترغب بعمل كل شيء وتشعر أنه لا شيء يمكن تحقيقه، عندها يتوقف العقل، يحدث الاستسلام، فأنت فارغ، لذا

يغدو الحب تأملاً عميقاً.

إذا أحببت شخصاً لست بحاجة لأي تأمل أخر ولكن لا أحد يُحب، أعطيت المائة واثنتا عشرة تقنية وربما لا يكفوا ليجعلوك تحب أنت بحاجة لكل هذه الطرق لأن الطريقة الرئيسية غائبة، إذا كان بإمكانك أن تحب، لن تحتاج أي تقنية، فالحب بحد ذاته تقنية عظيمة، ولكن الحب صعب جداً، الحب أن تضع نفسك خارجاً عن وعيك، وبنفس المكان، وعندها يحل المحبوب مكان الأنا، الحب يعني أن تحول نفسك لشخص أخر، فأنت لا شيء ولا وجود إلا للآخر.

يقول (سارتر): "الآخر هو الجحيم" وهو على صواب لأن الآخر يبدع لك الجحيم، وهو على خطأ أيضاً فالآخر يمكن أن يصبح الجنة. إذا كنت تعيش من خلال الرغبة والشهوة سيصبح الآخر جهنم، لأنك عندها تحاول قتل هذا الشخص، إنك تجعله مجرد أداة أو وسيلة لإرضاء رغباتك، يصبح مجرد شيء، وعندها سيقوم الآخر بردة فعل ويجعلك شيئاً أيضاً، وهذا يولد الجحيم.

لذا نجد الأزواج يخلقون الجحيم لبعضهم، لأن كل منهم

يحاول أن يستحوذ على الآخر، الاستحواذ ممكن فقط على الأشياء وليس على الأشخاص، ومن خلال هذه الفكرة سيتحول الشخص لأداة، وبردة فعل الآخر تُبدع الحواجز، وتخلق حالة العداوة أو الجحيم.

أنت تجلس بمفردك بالمنزل وفجأة شخص يختلس النظر من ثقب بالحائط، لاحظ إنك ستتغير كليا وتصبح غاضبا بشده، لماذا هذا الغضب من مجرد شخص يختلس النظر إليك؟ لأنه جعلك شيء ما، بمراقبته لك أصبحت غرضاً، إنه يعطي انطباعا إنك مهمل ولا أحد يبالي بك.

إذا حدث أن راقبك شخص ما، تشعر بانزعاج عميق وبأنه أفسد حريتك وحطمها، فالتحديق أو مراقبة شخص ما أمر كريه وبغيض، إلا إذا كنت واقعا بالحب مع هذا الشخص عندها لا يمكن ان يراقبك أو يختلس النظر، يمكن للمحب بهذه التقنية أن يحدق بمحبوبة وسيغدو التحديق أمراً جميلاً، لأنك حينها لا تعتبره شيئاً، بل على العكس فأن نظرتك العميقة تجعله شخصاً، فقط يغدو التحديق بين الأحبة جميلا، وبطريقة أخرى تشعر إنه أمر بغيض، يمكن أن تنظر مباشرة عميقا بعيون المحبوب.

يقول علماء النفس هناك زمن محدد لتنظر بعيون شخصاً ما ، إذا كان شخصاً غريباً يكون الوقت قصيراً ، إذا زاد لحظة يصبح غاضباُ ، فقط النظرة العرضية مقبولة بشكل عام، الغرض هنا الرؤية وليست النظر عن كثب.

النظر أمر عميق، إذا كانت نظرتي عرضية وعابرة فلا علاقة ممكنه، بالنظرة العرضية لا تشعر بانزعاج ولكن إذا بدئت أراقبك تصبح مشوشا وتشعر بأهانة ما ، ماذا تفعل حينها؟ " أنا شخص ولست شيئا وليست هذه الطريقة مقبولة بالنظر"ولذلك تغدو الثياب ذات منفعة كبيرة.

فقط عندما تحب شخصا ما تغدو الثياب عديمة القيمة ويمكن أن تتعرى، لأنك بلحظة التعري يصبح جسدك شيئا ما ، والشخص الأخر يمكنه النظر بكامل الجسد ، وإذا لم يكن يحبك تشعر أن جسدك تحول إلى شيء، ولكن بالحب يمكن أن تتعرى بدون أن تشعر بأنك متعري إطلاقاً، وتشعر برغبة بالتعري لأنك بالتعري تتجاوز الجسد ويتحول الجسد من الشيء إلى الشخص.

عندما تحول شخصاً ما إلى شيء، فهو عمل غير أخلاقي، ولكن إذا وقعت بالحب، عندما تمتلئ بالحب سيجعلك

الحب تنظر إلى الشيء على إنه شخص وهنا تحدث السعادة والغبطة، هنا بمنتصف الشيء، البركة والسعادة.

فجأة ستنسى نفسك، فالآخر هناك - عندها تأتي اللحظة الحقيقية الجوهرية - عندما لا وجود للرغبة، سيختفي الآخر أيضاً، وبين هاتين النقطتين تحدث السعادة، وهذا ما يشعر به الأحبة، وهي تأتي بدون معرفتك، كلحظة اللاوعي التأملية. فالحبيبين يختفيان بالتدريج بالحب، والحالة النقية تبقى عند عدم وجود الأنا، بدون شجار فقط تبادل المشاعر والأحاسيس، وبهذا التبادل يشعر المرء بالبركة والسعادة، من الخطأ الاعتقاد أن الآخر منحك السعادة، السعادة تنتج بدون معرفتك كنتيجة لتقنية تأملية عميقة.

يمكن أن تفعلها بوعي، وعندها تصبح أكثر عمقاً، عندها لن تشعر بالسعادة نتيجة وجود الحبيب أو المحبوبة، إنما لوجود الحب، لأن هذه الظاهرة تحدث كما تخبرنا السيترا، ولكن عندها سينتابك القلق، لأنك تعتقد أن سبب السعادة محبة الشخص الآخر، تعتقد بضرورة امتلاكه، لأنه بدون الحبيب لن أحصل على هذه السعادة

مرة أخرى، وتظهر الغيرة على الحبيب وتأخذ كافة الاحتياطات حتى لا يمتلكه شخص أخر لأنه سيصبح سعيداً وأنت تصبح حزينا بأساً، وبتلك اللحظة التي تفكر بها بالاستحواذ على المحبوب تكون قد دمرت السعادة والعلاقة بكاملها.

بمجرد امتلاك المحبوب يذهب الحب خارجاً، ويصبح المحبوب شيئاً فقط، والشيء هو عبارة عن وسيلة لكن السعادة لن تظهر مرة أخرى، السعادة فقط عندما كان المحبوب شخصاً، فأنت تخلق الشخص بالآخر، والآخر يخلق الشخص بك، الشيء لم يكن موجوداً سابقاً، كان لقاء يجمع شخصين، ولكن بلحظة التملك يصبح لقاء بين شخص وشيء والسعادة تغدو مستحيلة العقل يحاول بالتملك لأنها طبيعته، والحد الأقصى هنا الجشع "بيوم ما حدثت السعادة، يجب أن تحدث كل يوم، لذا يجب التملك" ولكن السعادة حدثت حيث لم يكن هناك تملك، ولم تحدث السعادة نتيجة وجود الآخر، ولكنها بسبب وجودك أنت فقد كنت مستغرقاً بالآخر بحب عميق فحدثت السعادة.

ممكن حدوثها مع الأزهار، ومع الصخور، ومع الأشجار يمكن حدوثها مع أي شيء.

بمعرفتك للحالة التي تحدث بها السعادة، يمكن أن تحدث مع أي شيء، إذا علمت إنك لا شيء، وبحب عميق سيتحرك وعيك باتجاه الآخر، إلى السماء، إلى الأشجار، إلى النجوم، باتجاه أي شخص، عندما وعيك الكلي يغازل الآخر فأنه يتركك، ويتحرك بعيداً عنك وفي غياب ذاتك تحدث السعادة والبركة.

التقنية السابعة: بدون مساعدة من اليدين أو القدمين، اجلس على الردفين فقط، عندها تتمركز.

استخدمت التقنية لقرون عديدة من (الطاو) بالصين، وهي تقنية رائعة، واحدة من أسهل التقنيات جربها، ماذا سيحدث؟ أنت بحاجة إلى شيئين، الأول: جسد حساس جداً، ولكنك لا تمتلكه، أنت تمتلك جسداً ميتاً، فقط تتحمل أعبائه - بدون حساسية - أولاً؛ عليك أن تجعل جسدك حساساً، وبطريقة أخرى لن تعمل هذه التقنية، وسأتكلم عن طريقة ليصبح جسدك حساساً وبخاصة الردفين، بالحالة العادية هما من المناطق الغير حساسة

بالجسد، يجب أن تصبح أكثر حساسية، أنت تجلس كامل اليوم على الأرداف حتى بدون أن تشعر بذلك وبالتالي فإذا كانت حساسة سيغدو الأمر شديد الصعوبة.

إنها منطقة غير حساسة كما كعب القدم، هل شعرت سابقاً أنك تجلس على الردفين، أنت تجلس كامل حياتك عليهم بدون وعي، وبهكذا وظيفة تصبح الحساسية متدنية جداً، أولاً عليك جعلهم أكثر حساسية، جرب واحدة من التقنيات السهلة ويمكن استخدامها بأي منطقة من الجسم، عندها يصبح الجسم بالكامل حساساً، فقط اجلس على الكرسي استرح، وأغمض عيناك، اشعر بيدك اليمنى أو يدك اليسرى، وانسَ كامل الجسد، كلما أحسست أكثر باليد كلما أصبحت اليد أثقل وأثقل.. عندها حاول أن تشعر بما حدث باليد، ما هذا الاهتياج، انتبه اليد بالأسفل حساسة لأي اهتياج لأي رعشة لأي حركة خفيفة، انتبه بالعقل إلى الأسفل عند شعورك بأي حدث، واستمر بها لخمسة عشر دقيقة، فقط اشعر باليد اليسرى وانسَ باقي الجسد، وخلال ثلاثة أسابيع تشعر أن لديك يد يسرى جديدة، أو يد يمنى جديدة،

وتصبح واعياً كل لحظة بهذا الشعور اللطيف باليد.
عندما تنجح مع اليد، عندها حاول مع الأرداف، أغمض عينيك واشعر أن الردفين فقط موجودين، وأنت لست هنا دع كامل الوعي يتجه إلى الردفين، إنها ليست صعبة، عليك بالمحاولة إنها رائعة فتشعر بالنشوة والحيوية بكامل الجسد وعندما تتمكن من الشعور بالردفين ستشعر أن حساسيتك اتجاه كامل جسدك أكبر، وإذا كان هناك ثمة مشاعر أثناء الجلوس ستشعر بها مباشرة من خلال حساسيتك باتجاه الردفين.
عندها يبدأ الوعي يرتبط مع الأرداف، أولاً حاول بها مع الأيدي، لأن اليد أكثر حساسية، وعندما تصبح واثقاً أن يدك أصبحت حساسة - رقيقة الشعور - فهذه الثقة ستجعلك أكثر حساسية مع الردفين، عندها طبق التقنية، ثلاثة أسابيع مع اليدين وثلاثة أسابيع مع الأرداف، ليصبحوا أكثر وأكثر حساسية، استلقِ على السرير وانسَ كامل الجسد، فقط الموجود هما الردفين، تحسس غطاء السرير وبرودة الحائط، اجعل من الأرداف حالة لمزيد من الحساسية بالمشاعر، عندها هذه التقنية "**بدون**

مساعدة من اليدين أو القدمين، اجلس على الردفين فقط، عندها تتمركز".

اجلس على الأرض بدون مساعدة من اليدين أو الرجلين فقط اجلس على الأرداف، كما جلسة (بوذا) ومن الأفضل عدم استخدام اليدين أغمض عينيك واشعر بأن الردفين يلامسان الأرض، وكون الأرداف أصبحت حساسة، تشعر أن أحد الردفين يتلامس أكثر مع الأرض، والآخر أقل، عندها يمكن أن تميل على القسم الآخر، مباشرة وتعود إلى القسم الأول، تابع الحركة من قسم إلى آخر وبالتدريج تتوازن.

التوازن يعني أن كلا الردفين أصبحا بذات الحساسية، عندها وزنك يتوزع تماماً على كل قسم بالتساوي.

وعندما تكون الأرداف حساسة ستشعر إنها ليست صعبة، ستشعر بذلك بوضوح، عندما تتوازن الأرداف تماماً يحدث التمركز فجأة، وبهكذا تمركز سوف تعبر إلى مركز السُرة مباشرة وستتمركز به دائماً وعندها تنسى الردفين، وتنسى الجسم، وتعبر إلى مركزك الداخلي الأصلي.

لهذا السبب أقول أن المركز ليس بذات أهمية، ولكن التمركز هو المهم عندما يحدث بالقلب أو الرأس أو الردفين، أو أي منطقة عندما تشاهد جلسة (بوذا) سوف لن تتخيل أن التوازن قائم على الردفين، اذهب إلى المعبد وشاهد جلسة (بوذا) أو جلسة (مهافيرا) ولن تصدق أن التمركز والتوازن من خلال الردفين، وعندما لا يبقى التوازن فجأة يُمنح التمركز.

التقنية الثامنة: بحركة العربة، تتأرجح بتناغم، أختبرها، أو بعربة ساكنة، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير مرئية.

إنها نفسها بطريقة مختلفة، بحركة العربة أنت تسافر بالقطار، أو بعربة يجرها ثور أو تُجر باليد، فعند نشوء هذه التقنية كان هناك عربة تجرها الثيران بالهند، ما زالت الطرق موجودة، لكنك عندما تسافر يتم حمل كامل الجسم وبالتالي تتحرك معها.

بحركة العربة، تتأرجح بتناغم .. حاول تفهم هذه تتأرجح بتناغم إنها لحظية، فعندما تكون بعربة تجرها الخيول أو الثيران أو أي عربة تصبح أنت ممانعة أو مقاومة، العربة

تميل لليسار وأنت تمانع ذلك فتميل لليمين وذلك للتوازن، وبغير ذلك ربما تقع أرضاً، لذا فأنت تمانع باستمرار، بجلوسك بعربة تجرها الخيول أو الثيران أنت تقاتل حركتها باستمرار، عندما تتحرك إلى اتجاه ما، تتحرك أنت باتجاه أخر.

لذا عندما تجلس بالقطار تشعر بالتعب، أنت لا تقوم بأي عمل، أنت تقوم بعمل غير إرادي، تقوم بالصراع مع حركة القطار باستمرار، لأن هناك مقاومة، لا تقاوم - إنها الشيء الأول - إذا أردت القيام بهذه التقنية لا تقاوم، قم بالتحرك مع الحركة ذاتها، تمايل مع الحركة، تحول إلى جزء من العربة، لا تمانع حركتها مهما كانت طبيعة حركتها كن جزءاً منها، وهذا السبب أن الأطفال لا يتعبون أثناء الرحلة.

المريدة (بونام) جاءت للتو من لندن مع طفليها إلى (بومباي) وكانت خائفة على صحة أطفالها نتيجة الرحلة الطويلة والشاقة، ولكنها بدت مرهقة جداً وكان الأطفال يلهون، دخلت هنا وهي بغاية الإرهاق بينما الأطفال يلعبون هنا وهناك، لماذا؟ لأنهم لم يتعرفوا بعد إلى فكرة المقاومة.

الشخص السكير عندما يجلس بعربة بدائية طوال الليل يقوم بالصباح نشطاً بينما يظهر التعب على الآخرين، لأنه ببساطة لا يقاوم حركة العربة، فالصراع غير موجود.

إذا العمل الأول; لا تقاوم - ثانياً; اخلق التوازن والتناغم، اجعلها إيقاعا جميلاً. انسَ الطريق تماماً، لا تبالي بالطريق ولا بالشرطة، لا تبالي بتوازن العربة أو بالسائق، أغلق عيناك، لا تقاوم، تحرك بتناغم واخلق إيقاعاً موسيقياً بحركتك، أجعلها وكأنك ترقص بحركة العربة تتأرجح بتناغم، اختبرها،

تقول السيترا: إن التجربة ستصل إليك، **أو بعربة ساكنة**، لا تتساءل من أين تُجر العربة، لا تخدع نفسك يمكن تجربتها بدون وجود العربة لأن السيترا تقول أو بعربة ساكنة، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير مرئية.

فقط اجلس هناك، تمايل مع الدائرة، أولاً خذ دائرة كبيرة ثم أصغر وببطء، وببطء اجعلها أصغر و أصغر، حتى يصبح جسدك لا يدرك الحركة، ولكن بالداخل تشعر بحركة لطيفه، ابدأ بدائرة كبيرة، وبعيون مغمضة، فقط اجلس وتمايل بشكل دائري، ثم اجعل

الدوائر أصغر وأصغر، ستتوقف بشكل مرئي كلياً، لا أحد يشعر أنك مازلت تتحرك، ولكن بالباطن ستشعر بحركة لطيفة.

الآن الجسد لا يتحرك، فقط العقل يتحرك، اذهب لتجعله أبطأ و أبطأ، وباختبار ذلك تدريجياً ستتمركز بعربة متحركة وبدون أية مقاومة لتأرجحها وبحركة متناغمة ستبدع مركزاً داخلياً.

أبدع (كرديجيف) عدة رقصات لهذه التقنية، حيث كان الراقص يتمايل بشكل حلقات. كافة الرقصات كانت بشكل دائري، وبالتدريج تصبح الدوائر أصغر وأصغر، ثم يصبح الجسم ساكناً تماماً، ولكن العقل لا يزال يشعر بالحركة.

إذا كنت مسافراً بالقطار لعشرين ساعة، وبعد وصولك للمنزل، إذا أغمضت عينيك ستشعر أنك ما زلت مسافراً، الجسد متوقف ثابت لكن العقل ما زال يشعر بحركة العربة - إذاً طبق هذه التقنية.

أبدع (كرديجيف) ظاهرة الرقص بشكل رائع إنها أعجوبة! ليست كأعاجيب (ساتيا ساي بابا) حيث يمكن

لأي ساحر مباشرة القيام بها، ولكن (كرديجيف) قام بها حقاً، قام بإعداد مجموعة مؤلفة من مئة راقص يقومون بحركة دائرية وبعيون مغمضة وبثياب بيضاء، كانوا يتمايلون بإشارة منه وعندما يعطيهم إشارة التوقف يتوقفون بصمت، وذلك التوقف للمستمعين والحضور وليس للراقصين فحسب، لأن الجسد يمكن أن يتوقف مباشرة، أما العقل يأخذ الحركة إلى الداخل وتستمر الحركة. مشاهدتها جميلة لأن الراقصين المائة يتحولون لحظياً إلى تماثيل، فتخلق صدمة فجائية للحضور أيضاً، وعندما يتوقفون فجأة يتوقف تفكير الحضور بلحظة التوقف.

إن تفكير الحضور بالمسرح بنيورك توقف عند توقف الرقص ولكن بالنسبة للراقصين فإن عملية الرقص مستمرة بالعقل، إذاً بباطن حركة دائرية أصغر وأصغر حتى تصل إلى المركز عندها يمكنك أن تتمركز.

حدثت ذات يوم بالمسرح فكانت هناك حلقات باطنية، وكان الراقصين غافلين تماماً عن أجسادهم، إذا كنت تماماً غافلاً عن جسدك حيث لا مقاومة عندها حتى لو وقعت أرضاً لن تصاب بأذى، لأن سبب الأذى هو المقاومة

وليست الجاذبية – إذا سقطت أرضاً مع الجاذبية، إذا كنت متعاوناً معها عندها لا وجود لضرر ما على الجسم ككل.

تقول السيترا **بحركة العربة، تتأرجح بتناغم، اختبرها، أو بعربة ساكنة، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير مرئية**، يمكن القيام بها حيث لا حاجة للعربة، فقط تمايل كما الأطفال، عندما يذهب عقلك كالمجنون وتشعر أنك ستقع أرضاً، وتشعر أنك غير مستقر تابع بها، حتى لو سقطت أرضاً، لا تبالِ بذلك، عندما يسقط جسدك ستشعر بالداخل، أغمض عينيك وتابع التمايل وبحركة دائرية مستمرة، حتى عندما تسقط أرضاً ستستمر الحركة بالعقل، وإنها أقرب وأقرب وفجأة تتمركز.

الأطفال يستمتعون بها كثيراً، لديهم قدرة على التمايل وقدرة على الارتداد سريعاً، الآباء لا يسمحون لأبنائهم بالتمايل، ولكنها مفيدة جداً ويجب السماح لهم بالعب وتشجيعهم، وإذا أمكن توعيتهم للتمايل الداخلي أيضاً، ويمكن تعليمهم التأمل من خلال التمايل أو الدوران، إنهم

يستمتعون بذلك لأن مشاعرهم غير مادية وغير جسدية، وعند الدوران فجأة يعي الطفل أنه ما زال يدور وهو ثابت، وبالباطن يمكن الشعور بالمركز بسهولة، والتي لا نستطيع الشعور بها بذات السهولة، لأن الجسد والروح لديهم غير منفصلين بالكامل، أما لدينا فهذه الفجوة لا نشعر بها أطلاقاً.

عندما تأتي إلى داخل رحم والدتك، لن تكون بالكامل بالجسد، إنها تحتاج وقتاً، وبعد الولادة، تبقى الروح غير ثابتة بالجسد بشكل مطلق حيث تكون الفجوة كبيرة بينهما، لذا نجد عدة أمور لا يستطيع القيام بها مع أن الجسم جاهز ولكن الطفل حديث الولادة لا يستطيع.

إذا شاهدت طفلاً حديث الولادة فهو لا يمكنه النظر بالعينين معاً، عادة يرى بعين واحدة، ولا يركز النظر بالعينين حيث أن الوعي لهذه المسألة لم يتفتح بعد، وذلك لتمركزه بالروح تارة وبالجسد تارة أخرى، لا يمكنه الشعور بالفرق بين جسده وأجساد الأخرين، لأنه غير ثابت ولكن الثبات سيأتي بالتدريج.

التأمل يعمل على خلق هذه الفجوة، أنت رجعت ثابتاً مرة

أخرى، الروح ثبتت بالجسد، لذا تشعر "أنك فقط الجسد" إذا تمكنت من خلق الفجوة، عندها فقط ستشعر إنك لست الجسد، لكن شيئاً ما أسمى من الجسد، التمايل والتأرجح سيساعدك لتخلق الفجوة.

التقنية التاسعة: اخترق قسماً من الرحيق الإلهي - المملوءة الشكل بواسطة وتد، ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك الباطني.

تقول السيترا إن جسدك ليس جسداً فقط، إنه مملوء بك، وأنت فقط الرحيق الإلهي، اخترق جسدك، وعندما تخترق الجسد، فأنت لا تخترقه، فقط تخترق الجسد ولكن تشعر بذلك لتماهيك مع الجسد، لذا تشعر بالألم، فإذا أصبحت واعياً أن الجسد فقط يمكن اختراقه، وأنت لا يمكن أن تُخترق إطلاقاً، عوضاً عن الألم ستشعر بالسعادة، حيث لا حاجة لاستخدام دبوس أو وتد، كثير من الأمور تحدث يومياً، ويمكن استخدام هذه الأحوال للتأمل، ويمكن خلق الحالة.

آلم ما بجسدك، وتعاني من أوجاع بكامل الرِجل مثلاً، وعند التركيز ستشعر إنها ليست بكامل الرجل بل فقط

بالركبة، ركز أكثر وستشعر أن الألم ليس بكامل الركبة إنه بمنطقة بحجم رأس الإبرة، انسَ كامل الجسد، أغمض عينيك وركز على البحث عن نقطة الألم، ستبدأ تتقلص، والمساحة تصبح أصغر وأصغر، وتأتي بلحظة لتصبح بحجم رأس الإبرة، قم بالتحديق بمنطقة بحجم رأس الإبرة، وفجأة ستختفي المنطقة وتمتلئ بالسعادة، بدلاً من الألم ستملؤك الغبطة.

لماذا يحدث ذلك؟ لأنك وجسدك اثنان حقيقةً، لست أنت والجسد شيء واحد. شخص يتمركز بداخلك، التركيز يبدأ على الجسد، عندما تركز، تتوسع الفجوة بينكما، وهذا التماهي يبدأ بالانهيار، بعيداً عن الجسد، أن تجلب نقطة من الألم إلى تصورك، وأن تتحرك بعيداُ، تحركك يخلق الفجوة وعندما تركز على الألم، ستنسى ذلك التماهي مع الجسد، وتنسى شعورك بالألم.

الآن أنت المدرك للألم بمكان ما، أنت تلاحظ الألم، ولا تشعر به إطلاقاً، هذا التحول من الشعور إلى الإدراك يخلق الفجوة، وعندما الفجوة أكبر فجأة تنسى نفسك بالكامل، أنت واعٍ فقط للوعي ومدرك له.

تستطيع المحاولة بهذه التقنية: **اختـرق قسماً من الرحيق الإلهي المملوء الشكل بواسطة وتد، ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك الباطني.** إذا كان هناك ثمة ألم، عليك أولاً أن تركز على كامل المنطقة، ثم بالتدريج تصبح المنطقة أصغر وأصغر كرأس الإبرة، ولكن ليس هناك حاجة للانتظار، يمكن استخدام إبرة، استخدم الإبرة على أي منطقة حساسة. هناك بالجسم عدة مناطق عمياء، إنها غير مفيدة للتجربة، ربما سمعت عن نقاط عمياء بالجسد، استخدم الإبرة عن طريق صديق لك على أي منطقة، من المناطق العمياء بالظهر مثلاً فلن تشعر بأي ألم، ولن تشعر بأي وخزه.

يوجد نقاط عمياء كثيرة بالجسد، فقط بالخد يوجد منطقتين يمكن اختبارها، بالاحتفالات الدينية بالهند يتم وخز إبر بهذه المناطق بالخد بدون أي شعور بالألم أو حتى خروج للدم، بالظهر يوجد آلاف المناطق الميتة، والتي لا تشعر بها بأي ألم، جسمك يحتوي قسمين من المناطق، قسم حساس - حي، والآخر ميت حيث لا تشعر به، إذاً حدد المناطق الحساسة التي يمكن من خلالها الشعور بألم

بسيط، بوخز الإبرة تدخل الرحيق الإلهي. هذا هو التأمل العميق وبغاية اللطف قم بالوخز بإدخال الإبرة إلى داخل الجلد (البشرة) فتشعر بالألم، عندها اجعل من تركيزك أن الألم لا يخصك أي أنك لا تشعر بأي ألم، لا تتماهى معه إبداً، واستمر بالوخز بلطف.

أغمض عيناك، استدرك الألم، كما الوخز من الداخل، أنت أيضاً تخترق نفسك، وعندما تنخزك الإبرة (تخترقك) فإن عقلك يصبح متمركزاً بسهولة، استخدم نقطة الألم، إنه ألم شديد، وكن مدركاً له، وهذا ما تعنيه "**ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك الداخلي**، إذا كنت مدركاً للداخل، وغير متماهٍ مع الجسد وغير مهتم وتقف بعيداً عن الجسد، ولكنك مدرك أن الإبرة تخترق الجسد وأنت تلاحظ ذلك، ستصل حينها إلى نقائك الباطني، سيبدو واضحاً جلياً اللاوعي الباطني العميق.

لأول مرة ستعي بأنك لست الجسد، وبمجرد وعيك أنك لست الجسد ستتغير حياتك بأكملها، لأن حياتك كلها حول الجسد فقط، وباللحظة التي تعي بها أنك لست الجسد، لن يمكنك الاستمرار بذات الحياة السابقة،

المركز السابق سيتم تجاهله ونسيانه تماماً حينها.

عندما أنت لست الجسد، ستخلق حياة جديدة لتعيش من خلالها، إنها كما حياة السنياسن إنها حياة مختلفة المركز مختلف الآن، الآن أنت تعيش بهذا العالم كروح، أو كالنفس، ولست كجسد، ستبدع عالماً مختلفاً عن عالم المكاسب المادية حيث الجشع، وإشباع الرغبات، والشهوة والجنس، ستبدع عالماً خاصاً بك، حيث لا طريق إلى العالم ذي التوجه المادي.

بمجرد معرفتك أنك لست الجسد سيختفي العالم بأكمله، لن تقف بجانبه بعد، ويظهر عالم جديد يتمحور حول الروح - وعالم العواطف، والحب والجمال والحق والبراءة والطهارة عندها ينتقل المركز ويتزحزح من الجسد إلى الوعي الصافي.

"باتجاه المصدر الأرفع من العقل"

هناك عدة أسئلة هنا:

السؤال الأول: **إذا الاستنارة أو السمادهي تعني الوعي الكلي،أو الوعي الكوني، أوكل الوعي المنتشر، ثم إنها تبدو غريبة جداً أن ندعو هذه الحالة من الوعي الكوني بالتمركز، كلمة تمركز تتضمن معنى موحد، إذاً لماذا الوعي الكوني أو السمادهي يسمى تمركزاً؟**

التمركز هو طريق، وليس الهدف، التمركز طريقة، وليس النتيجة. السمادهي لا تُسمى تمركزاً، التمركز تقنية للوصول إلى السمادهي، يظهر التناقض عندما يصل المرء ويصبح متنوراً، عندها لا يبقى شيئاً من المركز. يقول (بويهام) عندما يصل المرء إلى القداسة يمكن أن يصف طريقان أما المركز بكل مكان، أو أن المركز غير موجود، الطريقان بذات المعنى، كلمة تمركز تبدو متناقضة لكن الطريق ليس الهدف والطريقة ليست النتيجة، فالطرق تبدو متناقضة، يجب فهم هذه لأنه لدينا مئة واثنتي عشرة طريقة للتمركز.

عندما تصبح متمركزاً ستنفجر، التمركز فقط أن تجمع نفسك بنقطة واحدة، باللحظة التي تتجمع بها بنقطة واحدة وتتبلور بنقطة واحدة، هذه النقطة تنفجر أوتوماتيكياً، عندها لا يبقى المركز - أو عندها المركز بكل مكان، المركز يعني الانفجار. لكن لماذا أصبح للتمركز تقنية؟ لأنك إذا لم تكن متمركزاً فطاقتك غير مُركزة عندها طاقتك مشتتة ضائعة هنا وهناك ولا يمكن أن تنفجر.

الانفجار بحاجة إلى طاقة عظيمة، الانفجار يعني أنك الآن لست مشتتاً بالخارج - أنت بنقطة واحدة، أنت عبارة عن ذرة صغيرة جداً، أنت حقيقة ذرة روحية، وفقط عندما تكون متمركزاً كفاية لتصبح ذرة يمكن أن تنفجر، عندها يحدث الانفجار الذري، نحن لا نتكلم عن هذا الانفجار لأنه لا يمكننا ذلك. فقط تم إعطاءُ التقنيات، ولم نتكلم عن النتيجة، إذا قمت بتطبيق التقنية، ستتبعها النتائج، حيث لا توجد طريقة للتعبير عنها.

لذا تذكر، الدين لم يتكلم مطلقاً عن التجربة بحد ذاتها، إنه يتكلم فقط عن الطرق، إنها تظهر كيف (الطريقة)، ولا تظهر ماذا - ماذا عائدة لك - إذا قمت بهذه

كيف، فإن ماذا ستتبعها، حيث لا طريقة لحمايتها أو التحفظ عليها، إنها تجربة لانهائية حيث تقف اللغات عاجزة عن الوصف والإدراك، واللغة لا تعبر عن هكذا سرعة، لذا لم تُعطى إلا التقنية، اعتاد (بوذا) أن يكرر لأربعين عاماً "لا تسألني عن الحق، لا تسألني عن القداسة، ولا عن النيرفانا، ولا عن التحرر، لا تسألني أي شيء عن هذه الأمور، اسألني فقط كيف تصل إليها، أنا أنير لك الطريق، لكني لا أستطيع أن أمنحك التجربة، فهي ليست بالكلمات بتاتاً". التجربة شخصية، أما التقنية غير شخصية، التقنية علمية، أما التجربة شخصية وشاعرية عاطفية.

ماذا أعني بالاختلاف بهذه الطرق؟ أن الطريقة علمية، إذا تمكنت من القيام بها تكون النتيجة التمركز، التمركز هو النتيجة الأعلى والأسمى من تطبيق التقنية، إذا لم يحدث التمركز، هذا يعني فقدانك لنقطة ما بمكان ما، وهذا يعني أنك فقدت التقنية، وأنك لم تتبعها، التقنية علمية، والتمركز علمي، ولكن عندما يحدث الانفجار، يحدث بشكل شاعري، وهنا أعني أن

كل شخص ستكون له تجربته الخاصة بطريقة مختلفة، سيجسدها كل شخص بطريقة مختلفة.

(بوذا) تكلم شيئاً ما وكذلك (مهافيرا) و(كريشنا)، يسوع تكلم شيئاً ما وكذلك محمد وموسى، و (لاوتزو) كلهم تكلموا بشكل مختلف، ليس بالطريقة بل بالتعبير عنها، إنهم متفقين فقط بشيء واحد، أن كل ما يقولونه لا يعبر عما يشعرون، فهم يكتفون بإشارة خفية أو لمحة، إنها تغدو مستحيلة الفهم على الآخرين، لكن إذا كنت منسجماً بالقلب، أنت بحاجة لانسجام عاطفي ومحبة شاملة، عندما تصل إلى هذه المرحلة ستصلك النتائج، أما إذا كنت قلقاً منها ومنتقداً إياها، لن تصل إلى أي شيء أبداً. لأنها أساساً صعبة على التعبير وعصية عن الشرح.

عندما تكون منتقداً للطريقة مستحيل نجاحها، حيث لا تواصل، التواصل لطيف جداً، بهذه التقنيات لم يُشار إليها مطلقاً إنما بعض التلميحات، يقول شيفا عدة مرات: "قم بعمل هذه، ومن ثم التجربة" ومن ثم يصمت، "قم بعمل هذه ومن ثم الغبطة" ومن ثم يصمت.

الغبطة، التجربة، الانفجار، أسمى وأرفع من الكلمات،

إنها تجربة شخصية، لذلك لا يُعبر عنها بالكلمات، وإذا حاولت ذلك ستغدو عديمة الفهم. لذا يصمت شيفا عند هذا الحد، هو يتكلم ببساطة حول التقنيات كيف تقوم بها؟ لكن التمركز ليس النهاية، إنه فقط الدرب، ولكن لماذا يحدث التمركز ويتطور وينمو لينتج الانفجار؟ لأن طاقة كبيرة بنقطة واحدة متركزة بالمركز، بلحظة الطاقة القصوى لا يستطيع المركز تحملها، فيحدث الانفجار بنقطة المركز، فالطاقة هائلة والنقطة صغيرة، عندها لا تستطيع احتوائها فتنفجر.

إن المصباح يستطيع تحمل طاقة كهربائية معينة، إذا كانت الطاقة أكبر، ينفجر المصباح، ذلك هو سبب التمركز، أن تكون متمركزاً أكثر، يعني طاقة أكبر، وبلحظة الطاقة الأكبر لا يعود المركز قادراً على استيعابها، يحدث الانفجار، إنه فقط قانون علمي.

إذا لم ينفجر المركز، ذلك يعني أنك لست متمركزاً، عندما تتمركز يتبعه الانفجار مباشرة، حيث لا فجوة زمنية، لذا إذا شعرت أن الانفجار لم يأتِ هذا يعني أنك ما زلت غير متبلور، لا تزال بدون مركز موحد، لديك

الكثير من المراكز ما تزال مقسماً طاقتك ما تزال تهدرها بالملذات والرغبات، وما تزال تضيع خارجياً.

عندما الطاقة تتحرك للخارج تصبح فارغاً من الطاقة، فاسقاً خليعاً، وأخيراً سيغمرك العجز والضعف، حقيقة عندما يأتي الموت تكون قد مت مسبقاً، كما الخلية الميتة، فقد قذفت طاقتك بثبات للخارج، أنت تموت كل لحظة فطاقتك تشارف على الانتهاء نتيجة الانغماس بالملذات والفسق مهما كانت كمية الطاقة تستنزفها مع الزمن ولا يبقى منها شيئا بالنهاية، الطاقة الخارجية تعني الموت، أنت تموت كل لحظة بفقدانك لطاقتك خارجياً.

يقولون إن الشمس التي ما زالت منذ مليارات السنين، كأكبر منتج للطاقة ستصبح فارغة بثبات مع الزمن الشمس ستموت ببطء لأنه لا توجد طاقة كافية للإشعاع، كل يوم تقترب من نهايتها، هي تطلق أشعتها خارجاً إلى الكون، حاملة معها طاقة الشمس خارج حدودها، فقط الإنسان قادر على التغيير والارتقاء باتجاهات الطاقة، وبطريقة أخرى سيكون الموت الظاهرة الطبيعية، كل شيء سيموت.

فقط الإنسان يمكنه التعرف إلى الروحانيات ويمكنه التغلب على الموت فيعيش إلى الأبد، لذا يمكنك تخفيض كل شيء بهذا القانون، فإذا طاقتك تتحرك للخارج سيغدو الموت نتيجة طبيعية ولن تدرك معنى الحياة أبداً، يمكنك التعرف إلى الموت البطيء فقط، ولن تشعر بقوة البقاء على وجه الأرض، وإذا كان بإمكانك تغير اتجاه الطاقة - بحيث لا تتحرك خارجياً بل تتحرك للداخل عندها التحول الجذري، يحدث الارتقاء، فالطاقة بأكملها تصبح متمركزة بنقطة واحدة بالداخل، وهذه النقطة بالقرب من السرة لأنك حقيقة ولدت من خلال السرة وكنت مرتبطاً بوالدتك من خلال السرة وكانت طاقة الحياة تتدفق من خلال السرة وعندما ينقطع الحبل السري، تنفصل عن والدتك، وتصبح مستقلاً – قبل ذلك لم تكن مستقلاً بل جزء من والدتك.

لذا تبدأ بالتنفس بلحظة انقطاع الحبل السري، والطفل يبدأ حياته الخاصة، وتصبح السرة المركز الأساسي لأن الطاقة تأتي إلى الطفل من خلالها حتى بعد الولادة، هناك رابط متصل سواء كنت واعياً لها أم لا، فالسرة تبقى

المركز، إذا لامستها الطاقة بالداخل، إذا غيرت اتجاه الطاقة نحو الداخل عندها ستكتشف السُرة، وباستمرار الطاقة بالداخل تصبح متمركزاً بالسُرة.

وعندما الطاقة الداخلة هائلة جداً ولا قدرة للسرة على استيعابها، ولا قدرة على تحملها أكثر، ينفجر المركز، وعند الانفجار مرة أخرى لن تظلَّ مستقلاً، فأنت لم تكن مستقلاً عندما كنت مرتبطاً بوالدتك، ومرة أخرى لم تعد مستقلاً حينها.

ولادة جديدة ستحل عليك، ستصبح واحداً مع الكون، الآن ليس لديك أي مركز، لا يمكنك أن تقول (أنا) الآن لا وجود للذات، اعتاد (بوذا) و(كريشنا) قول كلمة (أنا) إنها مصطلح شكلي، ليس لديهم وجود للذات (الأنا) عندهم لاشيء.

عندما كان (بوذا) يُحتضر اجتمعت حشود كبيرة من الناس، والمريدين والسنياسن وكانوا حزينين يبكون ويصرخون، وسأل حينها (بوذا): "لماذا هذا البكاء والنواح؟" فأجابه أحدهم: "لأنك لن تكون هنا بعد الآن"، ابتسم (بوذا) وقال: "ولكنني لست هنا منذ أربعين عاماً،

أنا متّ منذ لحظة الاستنارة، والمركز لم يكن موجوداً منذ أربعين عاماً، لذا لا تنوحوا ولا تحزنوا، لا أحد يموت الآن، و بقاء كلمة أنا فقط لأمنحكم عبارة أنا لست أكثر بعد".

حركة الطاقة هي كامل الدين، وهو ما نعنيه بالبحث الديني، كيفية تحريك الطاقة، وهذه التقنيات تساعدك كثيراً إذاً تذكر أن التمركز لا يعني السمادهي، التمركز ليس التجربة، التمركز هو باب الدخول بالتجربة، وعندما تدخل التجربة لا يبقى وجود للمركز. التمركز هو رحلة العبور إلى التجربة.

أنت لست متمركزاً الآن أنت عبارة عن عدة مراكز وعندما تصبح متمركزاً هناك فقط مركز واحد إذاً الطاقة التي تتحرك عبر مراكز متعددة يجب أن تعود أدراجها، إلى منزلها الأساسي، آنذاك أنت بمركزك، عندها الانفجار، عندئذٍ لا مركز على الإطلاق ولكنك لست متعدد المراكز، أنت حينها واحد مع الكون العظيم، إنها تعني أنت وحالتك الأساسية أصبحتما واحداً حيث لا انفصال البتة.

على سبيل المثال، يعوم الجبل الجليدي على المحيط، ويوجد مركز لهذا الجبل الجليدي، إنه منفصل تماماً عن مياه المحيط، بالعمق هو حقيقة غير منفصل، لأنه لاشيء إلا الماء بدرجة حرارة خاصة، الفرق بين مياه المحيط والجبل الجليدي ليس الطبيعة، لهم نفس التركيبة الطبيعية، الفرق فقط بدرجات الحرارة، ومن ثم تُشرق الشمس، وترتفع درجات الحرارة، ويبدأ الجبل الجليدي بالذوبان، وعندها لا يبقى شيء من الجبل الجليدي إنه ذاب بالكامل، لم يعد مستقلاً أكثر، ولا مركز له، لقد أصبح واحداً مع المحيط.

أنت بالداخل، أو (بوذا أو المسيح أو كريشنا أو أرجونا) أو أي شخص بالداخل لا وجود لفرق بالطبيعة، فالطبيعة ذاتها (أرجونا) الجبل الجليدي و(كريشنا) المحيط وكلاهما من ذات الطبيعة، ولكن (أرجونا) يملك شكلاً واسماً وحالة مستقلة، ويشعر بهذه (أنا).

من خلال هذه التقنيات من التمركز، تتغير درجات الحرارة والجبل الجليدي سوف يذوب، ولن يبقى هناك أي اختلاف، بالمحيط تشعر بالسمادهي، والجبل الجليدي هو

حالة العقل، ولتشعر بالمحيط يجب أن يذوب العقل ويبقى اللاعقل، التمركز هو قناة العبور، نقطة التحول بحيث لا يبقى شيء من الجبل الجليدي، وقبل ذلك لم يكن هناك المحيط، كان فقط الجبل الجليدي، والمحيط هو الشعور بالكلية والأحادية هو حالة السمادهي.

أنا لا أتكلم لتفكر بالكلية هنا، يمكن أن تفكر ولكن التفكير لا طائل منه. عليك أولاً بالتمركز، حيث لا تحرر أنت لا تعلم شيئاً - فقط تسمع الكلام أو تقرأه - وتتمنى أن يحدث ذلك معك ذات يوم، قبل التمركز يمكنك التفكير ولكنه ليس بذات فائدة، وبعد التمركز لا يبقى شيء من الفكر، إنها تحدث فأنت لست هنا أكثر، فقط يبقى المحيط، التمركز هو الطريقة والسمادهي هو النهاية. لا شيء يمكن قوله عما يحدث بالسمادهي لأن الكلام ليس بذات معنى، وشيفا علمي جداً لم يعبر على الإطلاق عن هذه الحالة.

كان شديد الإيجاز، ولم يستخدم كلمة زائدة قط، فقط تلميحات بسيطة (الغبطة، التجربة) إنها تحدث وبعدها يتوقف تماماً، لماذا؟ كنا نرغب أن يتكلم حولها أكثر.

السبب أولاً: لا إمكانية للشرح، ولماذا ذلك؟ بسبب وجود التفكير، فالتجربة عصية عن الشرح بالنسبة للغرب يعتبرون الدين أضحوكة لماذا لا تفسره إذا كان لديك تجربة ما؟ لكن هكذا جدال لا أساس له من الصحة، التجربة العادية لا يمكن التعبير عنها أيضاً، فإذا كان لديك وجع رأس، ليس ممكناً أن تشرح للآخرين ماذا يعني وجع الرأس، وهذا لا يعني أنك ستصبح مشوش الذهن، ولكن إذا لم يسبق لك الشعور بوجع الرأس لن يكون ممكناً شرح ذلك، فإذا كان لديك تجربة مماثلة عندها بالطبع يمكن الشرح.

أنت لا تعرف ماذا يعني ألم الرأس، أنت تستمع إلى الكلام، ولا يعني لك شيئاً، يمكن أن تتكلم مع شخص أعمى عن النور، ولكن النور لن يصله من خلال الشرح، لن يفهم معنى الضوء بمجرد الكلمات، وتظل كلمة ضوء عصية عن فهمه، إلا إذا قام بالاختبار والتجربة. التواصل بين شخصين ممكن إذا كانت هناك نفس التجربة.

نحن نحاول التواصل مع الحياة البسيطة لأن تجاربنا صغيرة جداً، ولكن حتى تلك المرحلة إذا كان الفاصل شعرة

واحدة سيغدو الأمر صعباً جداً، أنا أقول أن السماء زرقاء، وأنت تقول أن السماء زرقاء، ولكن كيف نستطيع أن نقرر أن تجربتنا هي نفسها بالحالتين، ربما أنا أنظر من زاوية معينة وأنت تنظر من زاوية أخرى، فتجربتي لم تصل إليك، وببساطة نقول زرقاء، وهناك مئات المعاني للون الأزرق، حسب التركيبة العقلية لكل منا، نحن نختار إحدى المعاني، ولذلك تصبح بشكل عام التجربة عصية عن التواصل.

والتجربة التي نتكلم عنها أسمى أنواع التجارب ولكننا نضرب مثلاً، شخص ما وقع بالحب، واختبر شيئاً ما عندما يخترقه الحب لا يستطيع شرح ما حدث معه، يمكنه الرقص، الغناء، النحيب، وهي مؤشرات أن شيئاً ما حدث معه، فعندما يحدث الحب ماذا يحدث حقيقة، أنه يحدث مع الجميع بطريقة أو بأخرى ولكننا لا نستطيع التعبير عما يحدث بالداخل.

هناك من يعشق الحب بطعم المرض، في مرحلة الصبا يميل الفتى إلى الحب المرضي وعندما يكبر ينسى معاني ذلك الحب، ويصبح العقل مشوشاً ومرتبكاً أكثر، الحكمة

ممكنة عند تلك المرحلة من العمر. الحب لا يجعلك واعياً، لأنه مجرد مشاعر. وهناك آخرين لديهم مشاعر مختلفة، إذا أصبحت واعياً ستلتزم الصمت حول الحب، لأن المشاعر لانهائية، وعميقة جداً بحيث لا تستطيع اللغة التعبير عنها، وبمجرد التعبير يشعر المرء بالذنب، حيث لا إنصاف للمشاعر اللانهائية، بقاء المرء صامتاً بتجربة عميقة هو أقل ما يمكن القيام به.

بقي (بوذا) صامتا حول اللّه ليس بسبب عدم وجود اللّه، ويشعر المتشددين لوجود الخالق بعدم وجود التجربة بهذا الشأن، ولكن (بوذا) بقي صامتاً أينما ذهب، وكان يصرح فقط: "لا تسأل شيئاً عن اللّه، يمكن أن تسأل ما تشاء باستثناء اللّه".

كان بعض تلاميذ (بوذا) الذين لا يملكون تجربة حقيقية، فقط المعارف، يتحدثون عن (بوذا) ويطلقون الشائعات، ويقولون: "إنه صامت لأنه لا يعلم، وإذا كان يعلم لماذا لا يتكلم" واكتفى (بوذا) بالضحك عندما أخبروه ذلك. ربما قلة من يفهم معنى الضحك.

إذا كان الحب عصياً عن الشرح والتعبير، كيف يمكن

أن تعبر عن اللّه؟ عندها أي تعبير مؤذٍ وضار، وذلك السبب بصمت شيفا عندما يتحدث عن التجربة العميقة، أشار إلى التجربة ومن ثم صمت.

السبب الثاني إذا تم التعبير عنها بحالات يقينية يكون تعبيراً جزئياً ومقتضباً جداً، حيث يمكن ابتداع بعض الأجزاء ولكن شيفا لم يتطرق إلى ذلك نهائياً، وذلك لأن عقولنا جشعة فعند ذكر أي شيء عن التجربة سنتعلق بها عقلياً، وبذلك ينسى العقل الطريقة ويتعلق بالتجربة فقط، لأن التقنية بحاجة للجهد، جهد طويل ممل ومضجر أحياناً، وخطير أحياناً أخرى، وبحاجة لاستمرارية طويلة.

لذا ننسى الطريقة ونتذكر النتائج فقط، ونأخذ بالتخيل، والتمنّي والطلب بأن تتحقق النتائج، وبهكذا حماقة وببساطة يتخيل المرء أن النتائج ستظهر.

كان أحد الأشخاص هنا قبل عدة أيام، شخص متقدم بالعمر عاش حياة السنياسن ثلاثين سنة متواصلة، جاءني وسألني: "أنا هنا لأستفسر عن بعض الأمور".

أجبته: "ماذا تريد أن تعرف؟" تغير فجأة وقال: "لا سؤال حقيقة فقط أريد لقاءك، لأن معارفك كلها كنت قد

تعلمتها سابقاً"، لثلاثين سنة تمنى وطلب وتخيل البركة والسعادة، وتجربة القداسة، والآن بهذا العمر المتأخر أصبح واهناً واقترب الموت، إنه يهلوس بهذه التجربة، قلت له حينها: "إذا كانت لديك تجربة ابقَ صامتاً، ابقَ عدة دقائق ولا حاجة للكلام إطلاقاً ثم انصرف". بدا مشوشاً حينها وقال: "حسناً، افترض أنه لا توجد لدي تجربة وأخبرني شيئاً ما".

قلت له: "لا مجال لدي لافتراض أي شيء، سواء كنت تعلم أم لا، إذا كنت تعلم ابقَ صامتاً لعدة دقائق ومن ثم غادر كن واضحاً، أما إذا لم تكن تعلم عندها اسأل ما تريد، المهم كن صريحاً واضحاً". ثم أصبح مرتبكاً لقد جاء ليستفسر عن بعض التقنيات، وقال عندها: "حقيقة أنا لا أملك تجربة، ولكني كنت أفكر بشكل دائم ومستمر بـ (أهام برامسمي) .. وحتى أني نسيت التفكير لانشغالي بذلك، ورددت تلك المعارف لثلاثين عاماً ليلاً ونهاراً، ولم أتعلم شيئاً، فقط استعرت تلك المعلومات بدون أية نتيجة".

من الصعب تذكر المعلومات والتجربة فهي خليطة

مشوشة، ومن البساطة أن تعتقد أن معلوماتك هي تجربتك، فالعقل البشري مخادع، وتتصور أن ذلك ممكن، وهذا سبب ثان لبقاء شيفا صامتاً حول التجربة، لم يتكلم عنها إطلاقاً، لقد تكلم عن الطرق والتقنيات ولم يذكر النتائج إطلاقاً، هو لا يخدعك أبداً وهذا أحد الأسباب أن هذا الكتاب أحد ألمع الكتب التي بقيت مجهولة.

(فيجيانا بهاريفا تانترا) أحد أهم الكتب العلمية بالعالم، لا يوجد ما هو أهم منه أطلاقاً ولكنه بقي غير معروف، لأنه يتضمن تقنيات بسيطة بدون أي احتمال للتعلق الجشع بالنتائج. والعقل يرغب بالتعلق بالنتائج، العقل غير مهتم بالطريقة، إذا أمكنك أن تتجاوز الطريقة إلى النتيجة سيكون العقل سعيداً لأقصى الحدود.

سألني أحدهم: "لماذا كل هذه التقنيات؟ يقول كبير بـ(ساهاج سمادهي): "كن عفوياً، عفوية الانجذاب الصوفي أمر أساسي، ولا حاجة مطلقاً للتقنيات". أجبته: "إذا وصلت إلى (ساهاج سمادهي) - العفوية الصوفية - عندها لست بحاجة لأية تقنية بالطبع، لماذا تأتي إلى هنا؟ فقال: "لم

أصل إليها بعد ولكني أشعر أنها الأفضل" فحيث لا طريقة ولا تقنية تعمل يُخبرك العقل بالأفضل وبذلك تستمر بدون أي عمل.

ولذا أصبح هناك جنون بطرق "الزن" بالغرب، لأن الزن يقول: "الوصول بدون جهد، لا داعي للتعب والجهد" الزن محق بهذا ولكن تذكر لتصل إلى تلك النقطة حيث لا جهد تكون بحاجة لبذل مجهود طويل وطويل للغاية لتصل لنقطة اللاعمل بحاجة لجهد هائل.

الخلاصة السطحية بعدم الحاجة لمجهود جعلت الزن رائجاً بالغرب حيث إذا لم يكن هناك مجهود سيقول العقل: "إنه على حق حيث لا ضرورة للجهد والتعب"، ولكن لا أحد يمكنه عمل شيء قام مؤسس الزن (سازوكي) بالغرب بالقيام بخدمة نشر الزن ولكنه كذلك نشر الأذى من ذلك أيضاً.

هو أحد الرجال الجديرين بالتصديق والاحترام بالعصر الحديث صارع وحيداً طيلة حياته لينقل رسالة الزن إلى الغرب، وأصبح الزن رائجاً بجنون بالغرب بفضل جهوده، ولكن النقطة الأساسية ضائعة يقول الزن لا حاجة للجهد

ولا للتقنيات العفوية كافية ولكنك لست عفوياً وهنا يظهر التناقض، حتى تصبح عفوياً تتطلب عدة تقنيات وطرق للنقاء لتصبح طاهراً ومن ثم العفوية المنشودة، وبغير ذلك لن تمتلك العفوية بأي شيء.

من هذا المكان أنت اصطناعي مصقول بالفكر والعادات والدراسة لا وجود للعفوية وحيث لا عفوية بحياتك كيف يكون الدين عفوياً إذاً؟ حيث لا عفوية على الإطلاق، حتى الحب لم يعد عفوياً، الحب أصبح صفقة، وعملية حسابية وحتى الحب غدا بحاجة للجهد. وأصبحت العفوية بعيدة جداً عن حياتنا وربما مستحيلة.

عليك أن تتخلى عن ثقافتك ومواقفك المزيفة، وتكلفك وأحكامك المسبقة والعادات والتقاليد، عندها تغدو العفوية ممكنة، وهنا تفيدك طرق الزن للوصول إلى هذه النقطة ولكن العقل مخادع وببساطة يمكنه تظليلك.

لم يذكر شيفا شيئاً عن النتائج أعطى الطرق المائة واثنتي عشرة التأملية فقط، قم بالعمل وبلحظة حصولها لم تعد بحاجة لأي شيء، عندما يحدث التمركز يمكن أن ينحل المركز مباشرة بالكون، وعليك أن تصل إلى ذلك، الزن

يطلب النتائج أولاً وهذا خطأ كبير، ولا يطلب عندها شيئاً كالتأمل، وإذا طلب منك الاختيار عليك باختيار شيفا لأن الزن خطير ومؤذي، وإذا دخلت بذلك الجدال لن تصل السمادهي مطلقاً، تصل إلى خلاصة أنك لست بحاجة إلى أي طريقة أو أي جهد، ولكن العكس صحيح.

ستأتي لحظة حيث لا حاجة للتقنية، ولكن هذه اللحظة لم تأتِ بعد إليك، وقبل تلك اللحظة أنت تريد أن تتعلم شيئاً ذهنياً خطيراً، ولذا يصمت شيفا ولا يتكلم شيئاً عن المستقبل، فإذا حدث سيخزِك ببساطة، وتتعرف إلى حقيقتك وإلى جوهرك، ولكن (كريشنامورتي) يتكلم عن هذه المرحلة التي لا يمكن فهمها من قِبلك الآن إنها عصية عليك.

يمكن أن تشعر بالمنطق، المنطق صحيح دائماً، من الجيد أن نذكر منطق (كريشنامورتي) حين يقول: "إذا كنت تقوم بعمل تقنية ما بواسطة العقل عندها من يقوم بالتقنية؟ العقل هو من يعمل، وإن أي تقنية تعمل بالعقل ستقوم بإذابة العقل، وأيضاً تحصل على النقيض ستقوي العقل أكثر، حيث تصبح مشروطة، وتكون زائفة".

إذاً التأمل عمل عفوي، لا يمكن عمل أي شيء معه، ما يمكن عمله حول الحب؟ هل يمكن أن تتمرس بتقنية حول الحب؟ عندما تمتهنها، سيغدو حبك زائفاً، إنها تحدث ولكن بدون مهنية، لا يمكن أن تمتهن التأمل، فالمنطق صحيح بالمطلق، ولكن ليس معك أنت لأنك باستماعك المتواصل للمنطق تصبح مشروطاً بالمنطق، أولئك الذين استمعوا إلى (كريشنامورتي) لأربعين عاماً أكثر الناس اشتراطاً، ويقولون لا وجود لأية تقنية.
أنا أقول: "لقد تعلمتم أنه لا يوجد ثمة تقنية، ولكن هل تفتحت زهور العفوية بالداخل؟"، يقولون: "لا" وإذا أخبرتهم: "طبق تقنية ما" يشترطون مباشرة "لا وجود لأية تقنية"، وبذلك لن يحصلوا على السمادهي أبداً، وهذا حال أكثر البشر عموماً ورجال الدين خصوصاً.
هو كما تعليم طفل صغير عن الجنس، ولكن ما تقوله عن الجنس يبدو عديم المعنى للطفل، ولكنها يمكن أن تصبح خطيرة على الطفل بسبب اشتراطات العقل، هو ليس بحاجة لهذه التعاليم، وليس مهتماً بها، جسده حتى الآن غير مدرك للغدد الجنسية، ولم تتحرك طاقته بهذا

الاتجاه، وأنت تتحدث أمامه وهو يسمع حتى لو حدث ذلك بشكل غير مباشر، لا تظن أنه ممكن تعليم الطفل أي شيء.

ولكن هذا التعليم للطفل خطير ومؤذي، انتظر إلى أن ينضج أكثر وعندما تتفتح هذه الغدد لديه، يمكن تعليمه شيئاً عنها، وإذا سأل عن الجنس يمكن أجابته عن هذه المواضيع لكن لا يجوز شرح أكثر من قدرته على الاستيعاب، حيث أن الزيادة تغدو حملاً ثقيلاً على الذهن، وهذا هو حال التأمل.

يمكن الشرح فقط عن الطريقة وطرق تطبيقها وليس عن النتيجة بدون تجاوز أي خطوة فإذا كان هناك قفزة ذهنية تضيع التقنية. النتيجة ليست جيدة لك، التقنية هنا، والنتيجة يجب أن تتبعها، ولا أحد يمكنه أن يعطيك إجابة عنها، تذكر إذاً التمركز هو الطريقة، وليس النتيجة، أما النتيجة الكون الهائل، تجربة المحيط، حيث لا يبقى المركز عندها السمادهي.

السؤال الثاني: لقد قلت أن الحب وحده كافٍ والمئة واثنتي عشرة تقنية غير ضرورية بحالة الحب الحقيقي، وأنا أشعر

حقيقة بحالة حب حقيقي، ولكني لا أشعر بالراحة والطمأنينة إلا بالتأمل ولا أستطيع تخيل الحياة بلا تأمل، هل يمكن أن تشرح كيف يمكن للحب وحده بدون تأمل أن يكون كافياً؟

يجب فهم أمور كثيرة **أولاً:** إذا كنت حقيقة بالحب لا تستفسر نهائياً عن التأمل، لأن هكذا حب كفيل تماماً بعدم الشعور بوجود شيء ما ضائع أو ناقص، أما عندما يجب ملئ فجوة ما، أنت بحاجة لشيء ما أكثر، عند شعورك بأنك بحاجة لشيء ما، تكون الفجوة هناك، إذا شعرت بضرورة القيام بعمل ما أو تجربة ما، عندها الحب مجرد مشاعر، ربما تعتقد أنك محب، واعتقادك جدير بالتصديق فأنت لا تخدع أحداً، أنت تشعر أنك واقع بالحب، ولكن الأعراض لا تُظهر ذلك.

ما هي أعراض الوقوع بالحب؟ ثلاثة أمور: أولها الرضى والاطمئنان المطلق، لاشيء أكثر مطلوب، ثانياً لا مستقبل، اللحظة الحالية من الحب أبدية، لا لحظة بعدها، لا مستقبل لا وجود للغد، الحب يحدث بالحاضر فقط، وثالثاً أنت متوقف بالمطلق، أنت لا شيء، الأنا

والذات تلاشت تماماً، إذا بقي منك شيء لن تدخل معبد الحب المقدس.

إذا تحققت هذه الأمور الثلاثة، عندها أنت لا شيء من سيقوم بالتأمل إذا لم يكن هناك مستقبل قط، تصبح كافة التقنيات عديمة الفائدة لأنها خاصة بالمستقبل وبالنتيجة، وباللحظة الحالية إذا كنت مقتنعاً تماماً، أين هو المحفز للقيام بأي شيء؟

هناك مدارس لعلوم النفس، وهي إحدى الاتجاهات الهامة بطريقة التفكير الحديثة، نبدأ بـ (وليام ريتش) حيث يقول: "كافة الأمراض الذهنية مرتبطة بنقص المحبة لا يمكن الشعور بالحب العميق لأنك لست بكليتك، ويكون هناك التوق نحو الأمور غير المُنجزة بعدة اتجاهات" فعندما أقول: "عندما يحدث الحب، لا حاجة لشيء أخر" هذا لا يعني أن الحب عندها كافي، أنا أعني عند الحب العميق، يصبح الحب الباب .. تماماً كما التأمل، ما هو عمل التأمل؟ هناك أيضاً ثلاثة أشياء، أولها، أنها تخلق قناعة واطمئناناً دائماً، تسمح لك بالبقاء بالحاضر، وتساعدك على تدمير الأنا حتى القضاء عليها، هذه الأمور الثلاثة تصل إليها عبر

التأمل، مع أي تقنية، لذا يمكن القول إنها تقنية، الحب طريقة طبيعية، إذا تم نسيان الطريقة الطبيعية، عندها يجب التزود بتقنيات صناعية.

ولكن عندما يشعر الشخص أنه بالحب، فإن هذه الأمور الثلاثة ستغدو معياراً له، يمكن أن يختبر مشاعره عبر الأعراض الثلاثة السالفة الذكر، ويمكن إدراك حدوثها، فإذا لم تحدث، عندها هذه المشاعر يمكن وصفها بأي شيء، باستثناء الحب، فمشاعر الحب ظاهرة عظيمة، ولكنها يمكن أن تتداخل مع عدة أمور.

هناك الرغبة والشهوة والجنس يغدو الحب مجرد نزعة للتملك والسيطرة حيث أنك لست واحداً، أنت بحاجة لشخص أخر، لحمايتك لتصبح آمناً. وربما مُجرد علاقة جنسية.

الطاقة تتطلب الخروج، تتجمع الطاقة وتصبح عبئاً ثقيلاً، عليك أن تتخلص منها خارجاً، ربما يكون حبك من أجل تحرير هذه الطاقة، الحب يمكن أن يكون عدة أشياء وعادة يكون الحب عدة أشياء باستثناء الحب نفسه، بالنسبة إلي الحب هو التأمل لذا جرب هذه، مع المحبوب

كن متأملاً بحضور الحبيب أو المحبوبة كن بتأمل عميق، اجعل من حضور الآخر حالة تأملية.

عادة أنت تقوم بالنقيض تماماً، عندما يكون المتحابين مع بعضهم يحدث الصراع، وعندما يفترقان يفكر كل منهما بالأخر، وعندما يجتمعان يحدث العراك مرة أخرى، إنه ليس حب لذا سأقترح عدة نقاط: اجعل من وجود المحبوب حالة تأملية، كن بتأمل عميق صامتاً مغمض العينين، اجعل من وجود الأخر هبوطاً لعمل العقل، لا تفكر، إذا بدأت التفكير بوجود المحبوب، لن تكون معه بعد ستفصلكما مسافات شاسعة.

أنت تفكر والمحبوب يفكر فيحدث التباعد عندما كلاكما تفكران تصبحان كما الأقطاب المتقابلة، يجب أن تتوقف عملية التفكير برمتها عندها فقط تكون قريباً من الحبيب أو المحبوبة عندها أهبط عميقاً بباطن الجسد، وجود الآخر سيهدم الحواجز بينك وبين جسدك، أجعل من علاقتك مع الشريك معبداً للقداسة مكرساً لعبادة الخالق.

عندما تكون حقيقياً بالحب فإن غاية الحب تصبح

القداسة، وإذا لم تكن كذلك، عندها لا وجود للحب، علاقة الحب ليست مدنسة بذيئة، ولكنها علاقة تبجيل وتقدير للمحبوب، ربما شعرت بعدة أشياء باستثناء التقدير والمهابة، أنت لا تتصورها هكذا .. لكن بالهند حاولوا بعدة طرق لتكون علاقة الرجل بالمرأة معبداً للقداسة، وليست علاقة لفظية، هناك إصرار أن يصبح الحبيب والمحبوب طاهرين أنقياء، لا يمكن النظر بطريقة أخرى.

أتعجب عدم شعورك بالتبجيل والتوقير لزوجتك، كل شيء يبدو على النقيض، هناك الشعور بالإدانة، أو أي مشاعر أخرى ولكن لا وجود لذلك الشعور، العلاقة لفظية، أنتم فقط تستخدمون بعضكم كأدوات.

تقول الزوجة أنها تحترم زوجها، ولكني لم أشاهد زوجة واحدة تحترم زوجها حقيقة، اصطُلح اجتماعياً على أن الزوجة يجب أن تحترم زوجها، حتى أنها لا تلفظ اسمه، وذلك ليس احتراماً إنما تكريس للعادات الاجتماعية السائدة أيضاً، التوقير شيء مختلف تماماً، بوجود محبوبك أو محبوبتك اشعر بتوقيره وتمجيده، إذا كنت لا ترى القداسة بمحبوبك، لا يمكن أن تراها بأي شيء

أخر، هل يمكن أن تراها بالشجرة، حيث لا وجود لأي علاقة، حيث لا وجود للألفة والمحبة العميقة، كيف سترى ذلك بالحجر أو بالتراب إذا لم ترَ ذلك بالشخص الذي تحب؟ إذا لم تشعر بالله هناك، لن تشعر به بأي مكان آخر، وإذا شعرت به هناك، سيأتي اليوم الذي تشعر به بكل مكان آجلاً أم عاجلاً، لأنك تمر حينها من باب الحب، المرء حينها يلمح القداسة لكل الناس، ولن تنسى تلك اللمحة مطلقاً، كل شيء سيغدو الباب، لذا أقول أن الحب نفسه تأمل عميق.

لذا لا تظن أن هناك تباين ما، سواء كان الحب أو التأمل، لا اختلاف بالمعاني، لا تختار بينهما، سواء سميتها تأمل الحب أو الحب التأملي، لا تبدع أي فصل بينهما، فالحب ظاهرة طبيعية ويمكن استخدامها كما العربة، و(التانترا) استخدمت ليس الحب فحسب، وإنما الجنس أيضاً تم استخدامه كما العربة أيضاً.

تقول (التانترا) بالجنس العميق يمكن أن تتأمل بشكل أسهل بكثير من أي وضعية أخرى للعقل، حيث يحدث ابتهاج شديد طبيعي، ولكن معارفنا التي تذم الجنس

وتُدينه تخلق صعوبة لهذه المشاعر، لأن كل ما تعلمته باسم الجنس ليس حقيقة الجنس.

إنها مجرد ظلال للحقيقة، كامل تعاليمنا الاجتماعية صقلت العقل ضد الجنس، كل شخص مكبوت ومقموع، حيث الجنس الطبيعي مستحيل، فالفرصة العظيمة عندما تكون مع الآخر (مع المحبوب) ضاعت تماماً، كان يمكن استخدامها لتغوص عميقاً بباطن ذاتك.

تقول (التانترا): بينما تكون بالجنس تأمل، اشعر بقداسة الظاهرة بأكملها، لا تشعر بالذنب، اشعر بالسعادة أن الطبيعة أعطتك مصدراً يمكن من خلاله أن تذهب حالاً بنشوة عميقة، ومن ثم كن متحرراً بالكامل أثناء الجنس، لا تقمع، لا تمانع، دع تبادل الأفكار العاطفية يتملكك بالكامل، انسَ نفسك، تخلَّ عن كافة المعوقات، كن طبيعياً بالمطلق، ستشعر حينها بموسيقى عميقة بجسدك، عندما جسدان يشكلان إيقاعاً واحداً، تنسى تماماً نفسك، حيث لا يبقى شيء من الأنا، وتحل هناك الأحادية.

الاثنان يغدوان واحداً، حيث لا تفكير، توقف المستقبل،

وأنت بالحاضر بهذه اللحظة، بدون أية خطيئة، أو عوائق، عندها ينقلك الجنس، عندها يكون الجنس الباب لتمر وترتقي، وعند هذه المرحلة يتوقف الجنس تدريجياً، وتأتي اللحظة حيث ينتهي الجنس، فقط يبقى الشذى والعبير، شذى الجنس هو الحب، ومن ثم حتى عندما يختفي ذلك العطر، عندها ينشأ ما يُسمى السمادهي حيث التجربة.

تقول (التانترا): لا شيء يؤخذ كعدو مطلقاً، كل الطاقة صديقة، عندما يعلم الشخص كيفية استخدامه لها، لذا لا تقم بخيارات، لا تصنع الحواجز، انتقل من الحب إلى التأمل، وانتقل من التأمل إلى الحب، حالاً ستتعرف على حالة جديدة حيث كلمة حب ليست كما تعلمتها سابقاً إنها جديدة الآن وكذلك التأمل وكذلك اللّه، لقد كانت كلها كلمات أما الآن أصبح التأمل والحب واللّه كلها بمعنى واحد.

السؤال الثالث: لماذا أصبح الإنسان فاقد الإحساس متلبد الشعور وما هي كيفية إزالة هذه الظاهرة؟

يولد طفل الإنسان ضعيفاً عاجزاً، إنه يعتمد على الآخرين ليبقى على قيد الحياة، وذلك الاعتماد يغدو صفقة

بموجبها يتنازل الطفل عن أشياء كثيرة نتيجة لذلك الاعتماد، والحساسية هي إحدى هذه الأشياء. الطفل حساس للغاية، كل جسده حساس ولكنه ضعيف، لا يمكنه الاستقلال، عليه الاعتماد على الوالدين، والعائلة والمجتمع، عليه أن يكون مستسلماً وإلا لن يبقى على قيد الحياة، ولذا عليه التخلي عن الكثير بهذه الصفقة.

أولاً الشيء العميق جداً والأهم هي الحساسية، عليه أن يتخلى عنها لماذا؟ لأنه كلما كان أكثر حساسية كلما أصبح أكثر قلقاً واضطراباً وقابلاً للجرح ببساطة، فيبدأ بالبكاء عند أقل المواقف حساسية، ويتطلب تدخل الأهل لتهدئته، وإذا كان يتحسس من كل هذه التفاصيل يصبح مزعجاً، وعندها يجب أن يتعلم ضبط مشاعره وبالتدريج ينفصل العقل إلى قسمين، فيتخذ وسائل الحماية، يبدأ يُخبئ الكثير من المشاعر لأنها ليست جيدة ولأنه يُؤنب عليها، فعندما يتعرف إلى أعضائه الجنسية ويبدأ باكتشاف جسمه، يبدأ القمع من الوالدين مباشرة.

بمجرد أن يلامسها الطفل ذكراً كان أو أنثى يتغير سلوك الوالدين فجأة، ويلاحظ الطفل ذلك، يصرخ الأهل "لا

تلمس" عندها يشعر الطفل أن هناك شيء ما خاطئ بهذه الأعضاء وعليه قمعه، وهذه الأعضاء هي الأكثر حساسية بالجسم، والأكثر حيوية، بلحظة عدم السماح للطفل بلمسها والتعرف عليها، تكون بذلك قضيت على مصدر أساسي للحساسية، ويصبح الطفل أقل حساسية ومتلبد المشاعر أكثر وأكثر.

أولاً هناك مساومة (صفقة) كريهة آثمة، وبلحظة معرفتك لهذه الصفقة تتمنى لو تستعيد حساسيتك ومشاعرك، وثانياً ينتج عن الصفقة اتخاذ وسائل وتدابير الحماية.

كنت أزور صديقاً لي لعدة سنوات كان شخصاً ميسور الحال، ولكنه فاجأني بأنه لا ينظر إلى الخدم بتاتاً، لم يكن ينظر إلى أطفاله أيضاً، كان يركض ضمن مزرعته وأحياناً يستقل سيارته وحيداً ،سألته ما الأمر؟

أجاب: "إذا نظرت إلى الخدم سيشعرون بأنهم أصدقاء ويسألون عن عدة أمور كالمال وغيرها، وإذا تحدثت مع الأطفال، لن تكون عندها السيد ولن تتمكن من ضبطهم". كان يضع قناع لمشاعره لكبت إحساسه، فإذا تكلم مع الخدم ربما يتعاطف معهم وربما سيبذل المال في

حال أفراحهم وأتراحهم ويشعر بأنهم بشر.

يجب أن يعلم المرء بأنه إذا أصبح حساساً سيكون قابلاً للانجراح والعطب، لقد أقمت السياج والحواجز حول نفسك أنت تذهب إلى السوق وتشاهد متسولين مريضين متسخين، ولا تشعر شيئاً تجاههم، لا تريد هذه الرؤية حقيقة، إنه مجتمع بشع، فأنت تختبئ خلف تلك الجدران التي أقمتها بنفسك وبدونها ستكون مرهف الإحساس كثير التأثر بالآخرين، وتصبح الحياة شديدة الصعوبة عندئذ، لذا أصبح الإنسان متلبد المشاعر، إنها تساعدك في هذا العالم المليء بالمآسي بدون أن تنزعج، ولكن هناك ثمن باهظ، أنت ببساطة ضمن هذا العالم المادي ولا يمكنك اختراق العالم الآخر، إذا كان انعدام الإحساس جيد لهذا العالم، فإن تفتح الإحساس سوف يساعدك بالعبور إلى العالم الآخر عليك بهدم كافة الحواجز ووسائل الحماية، وبالطبع ستغدو سريع العطب، وستشعر بالألم، ولكن هذا الألم لا يقارن مع السعادة والغبطة التي ستصل إليها من خلال حساسيتك.

عندما حساسيتك أكثر ستشعر بالتعاطف أكثر،

وستشعر بالحزن والأسى فالعالم بأكمله جحيم، عندها تتفتح باتجاهين الجحيم والجنة سيظهران معاً وتدركهما معاً، من المستحيل أن تكون مغلقاً حبيساً لاتجاه ما وأن تكون منفتحاً متنوراً لاتجاه أخر، لذا تذكر هذه: "(بوذا) كان مليءٌ بالغبطة ومليءٌ بالحزن بذات الوقت".

لم يكن الأسى والحزن من نفسه، بل كان على الآخرين، هو بالباطن بسعادة وغبطة عميقة جداً، ولكنه حزين على الآخرين، تقول (الماهيانا البوذية) حكاية تميل للخرافة لكنها رائعة: "عندما وصل (بوذا) إلى باب النيرفانا فتح الحراس الباب، ولكن (بوذا) رفض الدخول، فسأله الحراس لماذا لا تدخل؟ لقد انتظرناك طويلاً، كل النيرفانا بانتظارك، ادخل أهلاً بك. (بوذا) قال: لا يمكنني أن أدخل سأنتظر حتى يدخل كافة الناس قبلي، الجنة ليست لي بل للجميع".

كان (بوذا) يتألم بشأن الآخرين، هو يعيش بسعادة عميقة، انظر بالتوازي، أنت تعيش ببؤس عميق، وتعتقد أن كافة الناس تعيش بسعادة وحقيقة أنت لا تتمنى لهم السعادة المفترضة، وتماماً حدث العكس مع (بوذا)، هو

يعيش بسعادة عميقة ويشعر بذات الوقت أن كافة الناس يتألمون فيتألم لأجلهم.

هذه التقنيات لتزيل تلبد الإحساس، لتصبح مرهف الإحساس وقد ناقشنا كيفية إزالة هذا الشعور السلبي.

السيترات:" باتجاه الحقيقة الباطنية غير الملموسة"

22- اجعل انتباهك بمكان ما حيث تشاهد الأحداث الماضية، كذلك شاهد هيئتك تماماً، استغرق تماماً بخصوصية اللحظة الحالية، تترقى.

23- اشعر بشيء ما أمامك، اشعر بغياب كل الأشياء الأخرى باستثناء هذا الشيء، ثم أترك جانباً مشاعرك للشيء والمشاعر الغائبة - تتحرر.

24- عندما مزاجك ضد شخص ما أو لأجل رفعة شخص ما، لا تقدم على مناقشة أحد ابداً، لكن ابقَ متمركزاً.

أحد أعظم رجال (التانترا) بالعصر الحديث (جورج كرديجيف) يقول: إن تحديد هوية المرء خطيئة بحد ذاتها، التقنية العاشرة من تقنيات التمركز التي سنغوص بأعماقها هي حول الهوية، لذا لنكون واضحين ما نعني بتحديد الهوية، لقد كنت طفلاً، والآن لست طفلاً، أصبحت شاباً يافعاً، ثم تصبح عجوزاً وتغدو الطفولة حدثاً من الماضي البعيد، والشباب ضاع ولكنك تتحدد

بطفولتك، لا تستطيع رؤيتها كأنها تحدث مع شخص آخر، لا يمكن أن تكون مجرد شاهد عليها حيثما رأيت طفولتك، كلما تذكرت طفولتك ستغدو موحداً معها، ستتماهى معها.

الحقيقة هي الآن كما الحلم، إذا تمكنت من رؤية طفولتك كالحلم، أو كفيلم يُعرض أمامك بدون أن تتداخل به، أنت مجرد شاهد، ستبصر لمحة باطنية لطيفة إذا شاهدت ماضيك بحلم أنت لست جزء منه، أنت خارج تماماً كمشاهد.

عندها عدة أشياء ستحدث، إذا كنت مستغرقاً بالتفكير بطفولتك، وأنت لست جزءاً منها، لن تكون هنا، فالطفولة فقط ذاكرة من الماضي، وأنت تبصرها بشكل منعزل عنها، مجرد شاهد، إذا كان بإمكانك مشاهدة طفولتك كفيلم يُعرض على شاشة تحدث أمور كثيرة معك.

أولاً: عندما تشاهد طفولتك كحلم، فإن حالتك الحالية الراهنة ستغدو حلماً باليوم التالي، سواء كنت شاباً سترى نفسك شاباً بالحلم، وإذا كنت متقدماً بالعمر ستشاهد

نفسك بوضعك الراهن بالحلم، يوماً ما كنت طفلاً الآن الطفولة مجرد حلم وتستطيع إدراكه، إنها بداية جيدة مع الماضي، لاحظ الماضي ولا تتورط به، كن فقط شاهداً غير متداخل بإحداثه، ثم لاحظ المستقبل مهما كان تخيلك عن المستقبل، كن شاهداً على ذلك أيضاً، عندها يمكن أن تلاحظ حاضرك بسهولة تامة، لأنك الآن تعرفت على الحاضر، لم يكن هناك إلا الماضي والمستقبل، والمستقبل سيصبح بالماضي وسيغدو حلماً أيضاً، وجودك كشاهد لا يحدث بالماضي إطلاقاً، وجودك كشاهد لا يحدث بالمستقبل أيضاً، الشاهد هو الوعي الأبدي، ليس جزءاً من الوقت، لذا كل ما يحدث بواسطة الوقت يصبح حلماً.

تذكر هذه، عندما تحلم بالليل، تصبح محدداً بهذا الحلم، تتماهى مع الحلم بحيث لا يمكن أن تذكر أنه حلم بهذه الأثناء، فقط عندما تستيقظ بالصباح تتذكر أنه كان حلماً وليس حقيقة، لماذا؟ لأنك حينها لم تعد مهتماً بالحلم لم تعد متماهياً معه، هناك فجوة فاصلة، فراغ ما يفصل بين الحلم والواقع.

ولكن ما هو ماضيك بالكامل؟ إنه الفجوة والفراغ إنه كما الحلم. الآن هو حلم، الآن لا شيء أكثر من الحلم، لأنه كما الحلم يغدو ذاكرة، لا تستطيع إثبات أن طفولتك كانت حلماً أو حقيقة، من الصعب إثباتها، ربما هي مجرد حلم، لا تخبرك الذاكرة سواء كانت حقيقة أم حلماً، يقول علماء النفس: إن المتقدمين بالعمر يشعرون بين الفينة والأخرى بصعوبة التمييز بين الحلم و الواقع.

الأطفال عادة مضطربين، يتأثر الطفل بما يرى بالحلم، أحياناً يبكي إذا تحطمت لعبته أثناء الحلم، وأنت أيضاً تتحطم بعد عدة دقائق من النوم فتتلاشى، تبقى أسير أحلامك، تنفعل بشدة أثناء الحلم فإذا حلمت أن شخصاً ما يخنقك سيرتفع ضغط الدم ويتسرع القلب وكأن الحلم حقيقة وكأنك مستيقظ تماماً أثناء الحلم، ويستمر خوف لطيف يتأرجح حولك، وتأخذ عدة دقائق بعد الاستيقاظ ليتبين لك أنه مجرد حلم لا أكثر.

عندما تعلم أنه مجرد حلم، فأنت خارج عنه ولا وجود للخوف إذا كان بإمكانك الشعور أن الماضي فقط حلم، ليس من ضمن خططك، وفكرة الدفع بالماضي على أنه

حلم تأخذ بالتعاقب، إذا أدركت ذلك، إذا وعيت ذلك دون أن تتداخل بها وبدون أن تتماهى معها، إذا بقيت منعزلاً عن هذه الأحداث، وشاهد عليها، ستغدو كلها أحلام، كل ما تنظر إليه كشاهد مجرد حلم.

تقول (الشانكارا): إن العالم عبارة عن حلم، من غير المقصود كلمة حلم التي نعرفها، هم ليسوا ساذجين مغفلين، إن المعنى هنا أننا سنغدوا الشاهدين عليه، حتى ذلك العالم الواقعي سنصبح شاهدين عليه، وعندها يصبح حلماً، وهذا هو سبب تسمية هذا العالم مايا (عالم الخداع والضلال) ليس لأنه غير حقيقي، ولكن ذلك لشخص يصبح الشاهد عليه، وبمجرد أن تصبح واعياً بالمطلق لذلك، فإن كل شيء سيتلاشى ويغدو كالحلم، فالفراغ هناك وأنت غير مُحدد به، هو لا يمثل هويتك بالمطلق.

إذا قرأت لـ (روزسيوس) كتاب الاعتراف وهو كتاب أدبي نادر يتكلم فيه عن تنقية النفس وتهذيبها بالعُري، مهما كانت الخطيئة والمعصية، مهما كانت منحدرة أخلاقياً، افتح نفسك كلياً للعُري. إنه أسمى المشاعر، ويشعر بابتهاج كبير لا يوصف، إنه شأن لا أخلاقي، ولكنه

يشعر بابتهاج كلي مع العُري، يقول (روزسيوس) بالبداية: "عندما يأتي اليوم الأخير للعدالة، سأقول لله الواسع الكلي، لا تنزعج مني فقط إقرأ كتابي وستعلم كل شيء".

لا أحد قبله اعترف بهكذا حقيقة كلية، وفي نهاية الكتاب يقول: "اللّه ذو القدرة الكلية، الأبدي السرمدي، أنجز لي مطلباً وحيداً، اعترفت بكل شيء، دع كل الحشد العظيم من الناس تسمع اعترافاتي".

لقد افترض أنه ربما اعترف ببعض المعاصي، ولكنه لا يُسلم بها، إنه مبتهج مستمتع بكل شيء، لقد أصبح واضح الهوية، هناك فقط خطيئة واحدة لم يتعرف إليها، الخطيئة التي أصبحت هويته، الخطيئة الوحيدة العميقة للإنسانية جمعاء هي طريقة التفكير العقلي.

عندما قرأ لأول مرة اعترافاته أمام عدد من المفكرين ذهنياً، كان يعتقد أن زلزالاً ما قد يحدث، لأنه كان الشخص الأول الذي يعترف بالحقيقة الكلية، ولكنهم كانوا ضجرين من كل اعترافاته، كان يعتقد أن معجزة ما ستحدث ولكن الأمر بدا صعباً عندما انتهى من

الكتاب، صمت لعدة دقائق، كاد قلبه ينفطر، لا أحد مهتم بخطيئته سواه، لا أحد مهتم، لا أحد مهتم بالفضيلة سواه، كان يظن أنه سيُحدث ثورة تاريخية ولكن المشاركين كانوا يفكرون بطريقة ما للذهاب بعيداً. لقد كانت الأنا لديه تكبر وتتوسع سواء بالفضيلة أو الخطيئة، وبعد كتابه هذا اعتبر نفسه قديساً وحكيماً عظيماً، ولكنه تكلم حقاً عندما اعترف: "الخطيئة الأساسية أن تتماهى مع الأحداث بالوقت، فما يحدث من خلال الوقت هو كما الأحلام، باستثناء أن تكون الشاهد عليه لن تصل الغبطة والبركة".

التقنية العاشرة: **اجعل انتباهك بمكان ما حيث تشاهد الأحداث الماضية، كذلك شاهد هيئتك تماماً، استغرق تماماً بخصوصية اللحظة الحالية، تترقى.**

أنت تتذكر ماضيك، طفولتك، علاقاتك الغرامية، موت أحد الأقارب .. أنظر إلى هذه الأحداث ولكن لا تتورط بها، تذكرها كما لو أنها عرضية كأي حدث غير مرتبط بك، وعندما حدثت كما الفيلم على الشاشة مرة

أخرى، كن شاهداً واعياً لكن ابقَ منعزلاً، الماضي يحمل شكلاً كقصة الفيلم.

إذا تذكرت علاقة حُب، أول علاقة حُب، عندما كنت هناك مع محبوبك، أو محبوبتك حيث لا مجال لتتذكر شيئاً أخر، كن منفصلاً مستقلاً عن هذه العلاقة أيضاً، أنظر إليها كما لو كان أحد ما يشاهد شخص آخر من بعيد، وكأن كل شيء لا يرتبط بك، أنت مجرد شاهد.

إنها تقنية مميزة جداً، استُخدمت بشكل خاص من قبل (بوذا) هناك عدة أشكال لهذه التقنية، تجد ذاتك بالاقتراب، على سبيل المثال، عندما تخلد للنوم ليلاً عُد بالذاكرة إلى أحداث اليوم الفائت، ابدأ من اللحظة الراهنة ولا تبدأ من الصباح، ابدأ بأخر حدث وعُد تدريجياً إلى الخلف حتى الصباح عند لحظة الاستيقاظ، ارجع بالأحداث بالتدريج فإذا شتمك أحدهم بعد الظهر مثلاً، شاهد نفسك بهذه اللحظة دع اللحظة تمر ولكنك تلاحظها فقط.

لا تتداخل معها لا تكن غاضباً مرة أخرى من الحدث، عندها تتماهى مع الحدث، تكون أضعت النقطة التأملية

الأساسية، لا تغضب لأنه لا يشتمك أنت، هو يشتم شكلاً ما بوقت ما، وذلك الشكل تلاشى الآن، أنت كما النهر المتدفق الأشكال تتغير وتتدفق، لذا بالمساء قبل النوم عُد بذاكرتك إلى الأحداث اليومية، فقط كشاهد، لا تغضب أو تحزن، شخص ما امتدحك مثلاً لا تتباهَ، انظر إلى كل شيء كنظرة مستقلة إلى أحداث فيلم .. إعادة الأحداث أمر مفيد جداً، بشكل خاص عند المعاناة من القلق ومشاكل النوم. لأن العقل يسترخي بهذه الطريقة ويُفرغ محتوياته المتشابكة والمعقدة.

عندما يرتاح العقل ويخلد للنوم بهذه الطريقة يكون العقل بالصباح بذات النقاء، ويمكن أن تغرق بالنوم كطفل صغير. ويمكن استخدام تقنية العودة للخلف لكامل الحياة أيضاً، استخدمها (مهافيرا) كثيراً جداً، وهناك بأمريكا عدد كبير من مستخدميها لغايات علاجية، حيث يعتبر المرض نتيجة لأسباب حدثت بالماضي، وعندما تعود بالأحداث للخلف فإن الأمراض تنحل وتتبسط ثم تختفي بالكامل، وتم إثبات نجاعتها بمعالجة عدد كبير من الأمراض.

كثير من الناس تعاني من هذه الأمراض حيث لا ينفع العلاج الطبي بمختلف أشكاله حيث لا وجود لمشاكل وظيفية (فيزولوجية) الألم يستمر ويتحول إلى الشكل الوظيفي، ما يمكن عمله هنا؟ أن تخبره أن مرضه نفسي أمر غير جيد، ويمكن أن يحمل انعكاسات مؤذية، حيث لا أحد يتقبل أن مرضه نفسي، لأنه يشعر بالضعف والعجز عندها، لذا فالعودة بالأفكار معجزة بحد ذاتها، إذا تمكنت من العودة بأفكارك باسترخاء كامل وبشكل بطيء إلى النقطة الأولى لحدوث المرض، بالتدريج إلى النقطة التي هاجمك المرض، ستعلم أن عقدة المرض ستنتهي وتكشف تعلقها بالجزء الفيزلوجي فينحل المرض من جذوره، وذلك أثبت عبر عدد كبير من الأبحاث الناجحة.

حيث تبين أنه لا سبب فيزولوجي مطلقاً بنشوء المرض ولكن السبب النفسي يجب الوصول إليه لعلاج المرض فالعودة بالأفكار تكشف أن المرض مجرد وهم.

إذا مررت من النقطة التي هاجمك المرض بها، فجأة تعي العامل النفسي المسبب للمرض، ولا تقم بأي عمل، فقط

كن واعياً لهذه النقطة، وعندها ستختفي أمراض كثيرة بسبب تحطم العقدة الأساسية المسببة لها، إنها عملية تطهير وتنقية عميقة وإذا تمكنت من القيام بها يومياً، ستشعر بتحسن صحي وبعذوبة رقيقة ترافق حياتك، وإذا علمتها للأطفال لن يبقوا خائفين من الماضي، لن يكون هناك ضرورة للماضي، عندها يبقى الطفل الآن وهنا.

لن يبقى أي تعلق بالماضي والفكر لن يتأرجح هناك مرة أخرى.

يمكن عملها يومياً، ستأخذ لمحة جديدة لعودة الأفكار خلال كامل اليوم، يفضل العقل البدء من الصباح، ولكن ذلك لن يجلب الاسترخاء، وربما تصبح مؤذية، فالتشديد على البدء من اللحظة الراهنة دائماً. دائما عُد بالأفكار من المساء إلى الصباح لتنظيف كافة الأشياء وإزالتها، عندما تبدأ بالعودة من المساء فجأة العقل يقفز إلى الصباح ثم للأمام لا تفعل ذلك كن واعياً عُد للخلف.

يمكن تعويد نفسك على العودة من خلال أشياء أخرى كالأرقام من مئة ونزولاً إلى الواحد، ربما تشعر بصعوبة لأنك معتاد الصعود من واحد إلى مئة، بعكس الطريقة

تجري التقنية، ماذا يحدث؟ عندها ينحل العقل ويصبح أكثر بساطة، وأنت فقط الشاهد، كنت ترى الأمور تحدث معك؟ الآن أنت تلاحظها، هي تحدث على شاشة العقل.

عندما تفعل ذلك يومياً، فجأة ذات يوم ستغدو واعياً أثناء النهار بأنك قادر على ملاحظة الأمور التي تحدث آنياً بالوقت الراهن، بينما أنت بالمكتب، أو بالمصنع، وإذا كنت الشاهد على ما يحدث لحظياً، ستتمكن من الوقوف على الحياد حتى مع شخص يُسيء إليك الآن، وحتى مع كافة المواقف التي تحدث آنياً.

شخص ما يسيء إليك، ما هي الصعوبة؟ يمكن أن تنسحب خارجاً الآن وترى ذلك الشخص يُسيء إليك لاحقاً أثناء تداعي الأفكار نزولاً، تشاهد ما يحدث مع شخص آخر ليس أنت تماماً، وعندها أنت مختلف عن جسدك وعن عقلك وعن تلك الحادثة برمتها.

بمجرد مشاهدتك للحادثة لن تشعر بالغضب، فالغضب ممكن عندما تتماهى مع الحادثة وبمجرد كونك مشاهد دائماً يصبح الغضب مستحيل، فالغضب يعني التثبت

بالهوية، تقول التقنية: **انظر إلى الأحداث الماضية .. شاهد هيئتك هناك**، تقول السيترا **هيئتك**، ليس أنت، أنت لست هناك أبداً، فقط هيئتك تتورط بالأحداث، أنت لست متورط أبداً، عندما تُهينني، أنت لا تُهينني حقاً ولا يمكنك ذلك مطلقاً، يمكن أن تُسيء إلى الهيئة فقط، إنك تُهين الهيئة الموجودة أمامك فقط، أنت تُسيء إلى هذه الهيئة وأنا أحرر نفسي منها، وهذا سبب التشدد على التحرر من الاسم أو الهيئة (الشكل) عند الهنود، أنت حقيقة وعي فمن يملك الاسم أو الشكل؟ أنت لست الاسم ولست الشكل. أيضاً فالوعي مختلف تماماً عن الأسماء والأوصاف.

لكن ذلك صعب، لذا ابدأ من الماضي، عندها تصبح أسهل، بالماضي حيث لا داعي للعجلة، شخص ما أساء أليك قبل عشرين سنة، ما الحاجة للعجلة، كل شيء تغير والكثير ماتوا ولم يبقَ شيء على وضعه، إنها هيئة ميتة من الماضي، من السهولة أن تعي هذه الحالة، وعندما تصبح واعياً لأحداث بعيدة يمكن بسهولة أن تصبح واعياً لـ (الآن وهنا).

ولكن أن تبدأ الآن وهنا أمر صعب جداً، فالمشكلة قريبة جداً ومُلحة جداً وليس لديك فضاء للتحرك. من الصعب أن تخلق الفضاء وتتحرك بعيداً عن الحادثة، وهذا سبب قول السيترا: "ابدأ من الماضي، انظر إلى هيئتك، قف منعزلاً مختلفاً عنها، وترقَّ من خلالها".

تترقى من خلالها لأنها عملية تنظيف عميقة، وتحرر كاملاً، عندها ستتعرف على جسدك وعقلك وحالتك بالزمن ليست كلها حقيقتك الأساسية، الأمور تأتي وتذهب بدون أدنى تلامس معها، أنت بقيت طاهراً بريئاً، كافة الأشياء تمر، وتجتاز هذه الحياة، الخير والشر، الولادة والموت، كل شيء تجتازه ولكنك لا تلامسه ولا تتماهى معه.

كيف تعلم أن عدم التلامس صحيح بالباطن؟ هذا هو الغرض من التقنية، ابدأ من الماضي، هناك فجوة عندما تنظر لماضيك، ولكن المشاهدة ممكنة. ويمكن النظر إلى المستقبل، وهو أمر صعب فقط قلة من الناس يمكنهم ذلك كالشعراء والفنانين، وأشخاص لديهم قدرة على تصور المستقبل بشكل صحيح. الأشخاص اليافعين

يمكنهم النظر إلى المستقبل حيث أن الشباب ذو توجه للمستقبل، ولكن بالحالة الاعتيادية الماضي أسهل، يمكن النظر من خلال الماضي، فالشخص المتقدم بالعمر ليس لديه مستقبل إلا الموت.

من الصعب النظر إلى المستقبل، إنهم يخافونه، لذا يبدأ كبار السن بالحديث عن الماضي، يذهبون بالذاكرة بعيداً باتجاه الوضع الحالي فيرتكبون الخطأ ذاته، يجب العودة بالأحداث من اللحظة الحالية.

إذا تمكنت من العودة بالأحداث تدريجياً، ستشاهد كامل ماضيك، بإمكان الشخص أن يموت بدون أن يتعلق بماضيه، إذا وصلت إلى الموت بدون تعلق بالماضي، ستجني موت بوعي كامل، ستموت واعياً بالمطلق، عندها الموت لن يكون موتك، إنه لقاء مع الأبدية والخلود.

قم بتنظيف الوعي بأعماق الماضي السحيق، ستترقى حالتك الأساسية خلال ذلك، حاول بها إنها ليست تقنية صعبة، بحاجة للمثابرة فقط، حيث لا صعوبة متلازمة معها، يمكن المباشرة بها من اليوم، عليك فقط بالمساء قم بإعادة الأفكار وستشعر بجماليتها، وتشعر بسعادة

عميقة، عندها سيمضي اليوم بكامله، ولكن لا تكن على عجلة من أمرك، تجاوز اليوم ببطء بدون أن تغفل أي شيء، ستشعر بالغرابة، حيث أن هناك عدة أشياء تبدأ بالظهور أمام عينيك، أشياء كثيرة كنت غافلاً عنها عندما مررت باليوم أول مرة، لأنك مرتبط كثيراً، ولكن العقل يقوم بتجميعها حتى عندما تكون غير واعٍ.

لقد مررت بالشارع، شخص ما كان يُغني، لكن ربما لم تهتم إطلاقاً، لم تعِ أنك سمعت الصوت، فقط كنت تمر بالشارع، ولكن العقل سجل ذلك بذاكرته الخاصة، لذا سيبقى ذلك معلقاً ويصبح عبئاً غير ضروري، لذا ارجع بالأحداث، لكن عُد ببطء شديد وشاهد كافة التفاصيل، وبيوم ما سترى أن هناك شريط طويل جداً من المعلومات قام العقل بتسجيلها، وبشكل تدريجي ستصبح واعياً عن كافة التفاصيل التي سجلها العقل، إن عملية الإعادة هي عملية تنظيف ومسح للشريط، وبيوم ما ستستيقظ بعد نوم عميق، لكن نوعية النوم اختلفت فقد أصبحت تأملية، وبالصباح لا تفتح عينيك سريعاً، قم بالعودة إلى الليل الفائت.

إنها صعبة بالبداية، ربما تعاود بشكل جزئي، بعض الأحلام .. ربما بعض الأحلام قبل النوم العميق تعود للظهور بالذاكرة، ولكن بجهد تدريجي تتمكن من اختراقها أكثر وأكثر وبعد ثلاثة أشهر تتمكن من العودة إلى نقطة النوم العميق، وإذا تمكنت من المرور عميقاً بحالة النوم فإن نوعية النوم والاستيقاظ ستتغير بالكامل، لأنك عندها لا يمكن أن تحلم، فالأحلام لا طائل منها ، عندما تعود للخلف بالليل والنهار، لست بحاجة للأحلام، إن الأحلام ليست موجودة بالحقيقة، إنها آثار تعلق الذهن بأشياء لم يتم تنظيفها سابقاً، بقيت غير مكتملة، وما الأحلام إلا محاولة لتنظيفها ومسحها من الذاكرة. ومن ثم أنت لست بحاجة للأحلام.

صعوبات النوم تعني أساساً شيئاً واحداً، أن يومك مازال معلقاً كأنه حمل يثقل كاهلك، ولا يمكن أن تحيا ذات اليوم مجدداً ، الأحلام منشأ عقلي لإعادة الحياة ليوم فائت أو لأفكار فائتة، لذا يظن الناس العاديون أن الأحلام تشوش النوم، وهذا خطأ تماماً، هي مساعدة حقيقية، وبدونها لن تتمكن من النوم مطلقاً.

الأحلام تساعدك على إتمام أشياء بقيت ناقصة بالداخل وبدونها لا تستطيع النوم، وتلك الأشياء التي بقيت غير كاملة تصبح رغبات، ولكنها رغبات سخيفة عموماً، ولا يمكن إتمامها بالحقيقة، لذا ما عليك فعله؟ فهذه الرغبات غير الكاملة تجري بالباطن، وتجعلك مشغول البال.

على سبيل المثال شاهدت امرأة جميلة وكنت مفتوناً بها، ماذا تفعل هناك رغبة باطنية بامتلاكها، وربما ذلك مستحيل، فالمرأة ربما لم تنظر مطلقاً إليك. إذاً ما العمل؟ الحلم هو الباب الوحيد لمساعدتك.

بالحلم يمكن أن تمتلك المرأة، ويستطيع العقل أن ينتعش من جديد، وبقدر ما يتعلق العقل، يصبح لا فرق بين الحلم والحقيقة، ما هو الفرق بالنسبة للعقل بين حب امرأة بالواقع أم بالحلم؟ لا وجود للفرق حتى ربما يظهر الحلم أكثر جمالاً من الواقع، المرأة بالحلم لن تزعجك أبداً، لأن الآخر غائب هنا تماماً، هو حلمك فقط وتستطيع فعل أي شيء.

العقل لا يُميز بين الحلم والواقع، على سبيل المثال، إذا

ذهبت بغيبوبة لمدة عام كامل، فأحلامك ستستمر لمدة عام لن تشعر أنك تشاهد أحلاماً، إنها حقيقة بالنسبة إليك وتبقى مستمرة لعام كامل. يقول علماء النفس: إذا دخل شخص بغيبوبة لمئة عام يستمر بحالة الأحلام مئة عام، ولا لحظة يشتبه بأنها ليست حلماً، وحتى إذا مات لن يتصور أن حياته كانت مجرد حلم، وليست حقيقة، بالنسبة للعقل لا فرق مطلقاً، فالواقع والحلم نفس الشيء، لذا ينحل العقل تماماً أثناء الحلم.

إذا طبقت التقنية، لن يكون هناك حاجة للأحلام، نوعية النوم ستتغير كلياً، لأنك بدون أحلام ستهبط إلى أعمق أعماق كينونتك، وبدون أحلام ستبقى واعياً أثناء النوم، هذا ما يقوله (كريشنا لجيتا): "عندئذ كل شخص نائم بعمق إلا اليوغي" هذا لا يعني أنه لا ينام، اليوغي ينام أيضاً، لكن نوعية النوم تختلف فالنوم يغدو كتخدير اللاوعي، نوم اليوغي استرخاء عميق بعيد عن اللاوعي، كامل الجسد مسترخي، كافة العروق والخلايا، بدون جهد متبقي، ويبقى واعياً بالكامل لهذه الظاهرة.

جرب هذه التقنية، ابدأ من الليل، من الجيد أن تبدأ

بسرعة وبصمت، وبعدها بالصباح أيضاً، وعندما تشعر أنك معتاد عليها، بعد أسبوع واحد جربها لكل الماضي، خذ يوماً واحداً كعطلة، اذهب إلى مكان ما وحيداً، استلقِ وحيداً على الشاطئ أو تحت شجرة، وتحرك باتجاه الماضي من اللحظة الحالية، اشعر باللحظة الراهنة وعُد تدريجياً للماضي، اخترقه حتى تصل إلى أبعد نقطة يمكن تذكرها.

ستصبح مندهشاً، بالحالة العادية لا يمكن تذكر الكثير، لن تتحمل أعباء العودة إلى عمر أربع أو خمس سنوات، ربما من يملك ذاكرة قوية يستطيع أن يلمح نفسه بعمر ثلاث أو أربع سنوات، عندها فجأة تنقطع الذاكرة ويغدو كل شيء مظلماً، وباستخدام هذه التقنية تدريجياً سيتحطم هذا الحاجز، وببساطة شديدة يمكن أن تعي يوم ولادتك، أول يوم لك بالحياة، وهذا سيُحدث ثورة بداخلك.

عُد ثانية إلى رمال الشاطئ أو رمال البرية، تصبح شخصاً مختلفا كلياً، أذا قمت بجهد أكبر، يمكن أن تخترق حالتك بالرحم، لديك ذاكرة بالرحم، تسعة أشهر من

الذاكرة برحم والدتك عندما تحزن والدتك كنت تحزن وذاكرتك تسجل، كنت مرتبطاً بالكامل بوالدتك، كل ما يحدث معها تشعر به تماماً، إذا غضبت تكون غاضباً وكذلك بالسعادة أو الألم تكون ذات المشاعر كما الوحدة المتصلة تماماً.

إذا تمكنت من اختراق حالتك بالرحم، تكون ضمن وعي تسلسلي صحيح، يمكن أن تخترق أكثر وأكثر حتى تصل بالذاكرة إلى اللحظة الأولى عندما دخلت إلى الرحم، فقط بسبب هذه الذاكرة يقول (مهافيرا) و(بوذا) عن التقمص لعدة حيوات ماضية، التقمص ليس مبدأ حقيقياً فحسب، إنه مجرد تجربة فيزولوجية عميقة، ويمكن الاختراق أكثر وأكثر يمكن أن تعي لحظة موتك بحياتك السابقة، عندما تصل لهذه النقطة تصبح التقنية بمتناول يديك، يمكن أن تذهب عميقاً إلى أجيالك الماضية كافة.

إنها تجربة، والنتائج مدركة بالحواس، عندها ستعلم أنك بخلال عدد كبير من الأجيال و الحيوات عشت نفس التفاهات والترهات التي تعيشها اليوم، قمت بذات

التفاهات لعدة أزمنة ولآلاف المرات، نفس النموذج وذات البنية، فقط اختلفت التفاصيل، أحببت امرأة أخرى والآن محبوبتك مختلفة، جمعت بعض الأموال ولكنها الآن مختلفة فأنت تكرار لنفس النموذج باستمرار.

الشخص الذي يرى عدة حيوات بذات التفاهات، كم هذا الغباء للاستمرار بذات الدورة الفاسدة الآثمة، فجأة يستيقظ من سباته العميق وكل شيء سيغدو حلماً، لقد قُذفت من بعيد إليه، والآن لا ترغب باستمرار ذات الحلم المزعج بالمستقبل.

الرغبات متوقفة، الرغبة لا شيء إلا خطط للمستقبل، الرغبة تجربة البحث نفسها التي تعاودها مرات ومرات، وليس بإمكانك ترك الرغبات إلا إذا أصبحت واعياً للظاهرة ككل، كيف يمكن تركها؟ فالماضي هناك كعبء ثقيل على كاهلك، إنه يُثقل الرأس، ويدفعك باتجاه المستقبل، والرغبات تُخلق بالماضي وتتحرك نحو المستقبل، وبلحظة وعيك أن الماضي كما الحلم، تصبح كافة الرغبات خامدة ساكنة، ستذبل حينها وتسقط كورقة ميتة، ويختفي عندها المستقبل، وباختفاء الماضي

والمستقبل عندها **تترقى.**

التقنية الحادية عشرة: **اشعر بشيء ما أمامك، اشعر بغياب كل الأشياء الأخرى باستثناء هذا الشيء، ثم اترك جانباً مشاعرك نحو الشيء والمشاعر الغائبة - تتحرر.**

اشعر بشيء ما أمامك، أي شيء زهرة أو نبتة أو أي شيء أولاً اشعر بها، ليست الرؤية هنا بل الشعور، أنت تراها ولكن قلبك ليس هادئاً ساكناً، فلا تشعر بها، وبطريقة أخرى ربما تبدأ بالنحيب والبكاء أو تبدأ بالضحك والرقص، حقيقة أنت لا تشعر بها فقط تراها، حتى تلك الرؤية ربما لا تكون كاملة، لأنك لم تشاهد بشكل كامل أبداً، تقول الذاكرة والماضي إنها زهرة وأنت تمر بها.

يقول العقل إنها زهرة وأنت تعلم الكثير عن الزهور من قبل، لذا ماذا عن هذه الآن؟ يجب أن تتجاوزها - لمحة كافية لتنشط ذاكرتك حول الزهور، حتى النظرة ليست كاملة، لذا ابقَ مع الزهرة، شاهدها جيداً ثم اشعر بها، كيف ستشعر بها؟ شم رائحتها، المسها جيداً، اجعلها تجربة حسية عميقة، أولاً أغلق عينك ودع الزهرة تلامس

وجهك بلطف، مررها على العينين وركز على رائحتها، ثم مررها على القلب بصمت عميق، امنح المشاعر للزهرة، انسَ كل شيء انسَ العالم .. اشعر بشيء ما أمامك، اشعر بغياب كل الأشياء الأخرى.

عقلك يستمر بالتفكير بأشياء كثيرة، وبسبب ذلك لن يخترق الشعور كيانك عميقاً، انسَ شأن الزهور الأخرى، انسَ كافة الناس وانسَ كل شيء، دع الزهرة فقط متبقية هنا، وكأن الزهرة تُغلفك بالكامل، فهي غمرتك بالكامل. إنها صعبة لأننا غير حساسين كفاية لها، ولكن بالنسبة للنساء ليست صعبة، يمكن أن يشعرن بها بسهولة أكبر، وكذلك الأشخاص الذين يملكون إحساساً عالياً صادقاً كالفنانين والشعراء، حاول بها، علماً أن الأطفال يمكنهم الشعور بها ببساطة.

كنت أدرسُ هذه الطريقة لابن صديقي، شعر بها بسهولة شديدة، عندما أعطيته زهرة وقلت له ما ذكرته أنفاً، وفعل ذلك، استمتع بها عميقاً، وسألته، ما هو شعورك؟ أجابني: أشعر بأنني أصبحت زهرة - هذا هو الشعور - الأطفال يمكنهم القيام بها بسهولة شديدة، ولكننا لم

ندربهم أبداً ، وبغير ذلك سيغدو الأطفال متأملين عِظام.

انسَ كافة الأشياء الأخرى تماماً، اشعر بغياب كل الأشياء الأخرى باستثناء هذا الشيء ، هذا ما يحدث تماماً بالحب، إذا كنت واقعاً بالحب مع شخص ما، تنسى العالم بأكمله، أما إذا بقيت متذكراً للعالم عندها لا وجود للحب، فقط يبقى الحب والمحبوب، هذا ما أعنيه أن الحب هو تأمل عميق، يمكن استخدام هذه التقنية كما لو أنها تقنية محبة ، وانسَ كل شيء آخر.

جاءني صديق منذ عدة أيام مع زوجته، كانت زوجته تعاني حول بعض الأمور اليقينية ، قال الصديق: "لقد تأملت عميقاً لعام كامل وأشعر بمساعدة كبيرة بذروة التأمل أن ألجئا إلى البكاء، إنه يساعدني كثيراً، ولكن الآن تغيرت الأمور كثيراً ،

عندما أمارس الحب مع زوجتي، وبلحظة ذروة العلاقة ابدأ بالبكاء، وزوجتي منزعجة جداً من هذا الأمر، فالحب والتأمل أصبحا ذات الشيء بالنسبة لي، وبدا الأمر كارثياً عند زوجتي، لذا أحضرت زوجتي وجئت لأجد حلاً لهذه المشكلة".

بالطبع إن تذمر الزوجة أمر طبيعي، فلا حاجة ليكون هناك شيء ما يفصل بينهما ، إن الحب يتطلب العزلة التامة فالعزلة تساعد كثيراً لتنسى كافة الأشياء الأخرى. يقوم الأوربيون بمجموعات تمارس الجنس الجماعي، إنها ترهات، لأن الحب لن يهبط إلى الأعماق، إنه سطحي وتافه أكثر تفاهة من الحيوانات، حضور الآخرين يصبح عبئاً على تطور الجنس إلى حب. إنها بعيدة كلياً عن التأمل.

مع أي شيء يمكن تجريبها إذا تمكنت من نسيان كامل العالم عندها أنت بحب عميق، مع الزهرة أو مع نبتة أو صخرة، مع أي شيء، على أن تشعر بالشيء وتنسى كل الأمور أو الأشياء الأخرى، اجعل من هذا الشيء حالة الوعي، إنها سهلة إذا حاولت بأشياء طبيعية محببة إليك، من الصعب أن تضع صخرة أمامك وتشعر بالمحبة فتنسى العالم، إنها تبدو صعبة للغاية ولكن أساتذة الزن قاموا بها، لديهم أحجار للتأمل حيث لا زهور ولا أشجار، ويتأملون بالحجر ويعبرون عن ذلك "إذا كنت على علاقة عميقة مع حجر، فإنك لست بحاجة لشخص يكون عبئاً

ثقيلاً على كاهلك".

الناس كما الصخور (قُساة) إذا تمكنت من حب صخرة، عندها يمكن أن تحب شخصاً آخر، حيث لا يبقى مشاكل، حتى أن البشر أقسى من الصخور، من الصعوبة اختراقهم أو تحطيم هذه العقلية المليئة بالقسوة والعنف.

لذا اختر شيئاً ما تحبه بشكل طبيعي، ومن ثم انسَ كامل العالم، اذهب عميقاً بداخله ودعه يدخل عميقاً بك، ثم اترك جانباً مشاعرك نحو الشيء، إنها النقطة الأصعب بهذه التقنية، كنت قد تركت كافة الأشياء الأخرى ولم يتبقَّ إلا شيئاً واحداً، عليك نسيان الكل باستثناء هذا الشيء، اترك الآن هذه المشاعر اتجاه هذا الشيء والمشاعر الغائبة .. هناك فقط شيئان، الآن اترك الغائب حالاً، فقط هذه الزهرة هذا الوجه هذا الرجل أو هذه المرأة أو الصخرة .. فقط موجودة، وعليك أن تترك تلك المشاعر أيضاً، فتدخل ضمن الفراغ - العدم - حيث لا يبقى شيء البتة، إنها حالة العدم، إنها حالتك الطبيعية الأساسية، وعندها يقول شيفا **تتحرر** أي تصل إلى بنيتك الأساسية وهي حالتك النقية الصافية.

من الصعوبة الاقتراب من حالة العدم مباشرة - إنها صعبة وخطرة، لذا من السهل التجاوز عبر شيء واحد كما العربة، أولاً ضع شيئاً واحداً بعقلك، واشعر به على أنه مطلبك الوحيد كلياً، ولا تذكر شيئاً غيره، وعندها كامل وعيك سيمتلئ بهذا الشيء، ثم اترك ذلك الشيء أيضاً، ستقع بالهاوية - بوادٍ لا قعر له، لا شيء متبقٍّ، فقط ذاتك الحقيقية هناك، ذاتك النقية - حالتك الفارغة الغير ملوثة على الإطلاق، لكن عليك تنفيذها بخطوات، لا تحاول بكامل التقنية دفعة واحدة، عليك أن تخلق مشاعر اتجاه الشيء، لعدة أيام اعمل على هذا القسم، استخدم شيئاً واحداً ودع نفسك تمتلئ به ويمتلئ بك، ولا تقم بتغيره مطلقاً حيث مع شيء آخر يتم بذل الجهد ذاته، إذا استخدمت زهرة استمر بها كل يوم، امتلئ بها إلى مرحلة أنك ذات يوم تقول: "أنا الآن زهرة"، عندها تكون قد أتممت القسم الأول، هناك الزهرة فقط وما عداها منسي تماماً، عندها استخدم الفكرة التالية لعدة أيام حيث إنها ذات نكهة جميلة جداً مليئة بالحيوية والطاقة، لعدة أيام أيضاً عندما تتناغم مع القسم الأول ستصل إليها بدون

صراع. حاول مع القسم الثاني، أغمض عينيك وانسَ الزهرة أيضاً عندها تصل مرحلة العدم، إنها ليست صعبة، لكن أذا جربت كامل التقنية تصبح مستحيلة، حيث أن الطريقة بنسيان العالم بالكامل باستثناء الزهرة، بعدها تتمكن من نسيان الزهرة، فتخلق حالة الفراغ أما بغير ذلك لا نتيجة مرجوة.

يأتي الجزء الثاني ولكن بالبداية تتصارع معه فالعقل مخادع للغاية، يقول العقل دائماً جرب كامل التقنية، وعندها لن تنجح وهذا يخلق حالة الصراع، ويقول العقل أنها ليست مفيدة أو أنها ليست لك، إذا أردت أن تنجح عليك بالمحاولة عبر أقسام، عندما تُنهي القسم الأول كاملاً يمكن أن تدخل إلى الثاني، عندها الشيء غير موجود فقط وعيك هناك، كنور صافٍ لا شيء حوله.

لديك مصباح وضوؤه يغمر عدة أشياء بالغرفة، راقبه، يوجد بغرفتك أشياء كثيرة، إذا جلبت مصباحاً واحداً لغرفة مظلمة ستنير كافة الأشياء ويمكنك رؤيتها جميعاً، الآن دع شيئاً واحد بالغرفة والضوء ذاته حيث لن يبقَ مُضاءً إلا ذلك الشيء، عندها يمكن إزالته من الغرفة

ويبقى الضوء بدون أية أشياء (حالة العدم).

يحدث ذات الشيء مع الوعي، أنت النور، وكل العالم مجرد أدوات وأشياء، اترك كامل العالم واحتفظ بشيء واحد لأجل عملية التركيز، النور سيبقى دائماً ذاته، لكنه الآن ليس مشغولاً بعدة أشياء، فقط شيء واحد موجود، عندها اترك ذلك الشيء يتلاشى، فجأة لا يبقى إلا ذلك النور (الوعي الصافي) إنه لا يسقط على أي شيء، يدعوه (بوذا) بالنيرفانا، ويدعوه (مهافيرا) كايفاليا (التوحد الكلي).

يقول شيفا: أن من يمكنه إدراك هذه التجربة فحسب يمكنه أن يصل إلى التحرر الأسمى والأرفع.

التقنية الثانية عشر: **عندما مزاجك ضد شخص ما أو لأجل رفعة شخص ما، لا تقدم على مناقشة أحد أبداً، لكن ابقَ متمركزاً.**

إذا ظهرت الكراهية تجاه شخص ما، أو ظهرت مشاعر الحب باتجاه شخص ما، ماذا يحدث عندها؟ إذا شعرت بالكراهية اتجاهي، ستنسى نفسك بالكامل بهذه الكراهية، سأصبح أنا شيء ما بالنسبة لك (موضوع ما)

وإذا شعرت بمحبة اتجاهي تنسى نفسك بالكامل أيضاً، أنت تخطط للحب أو الكُره على الشخص الآخر.

عندها تنسى تماماً مركز كينونتك الأساسي الباطني العميق، فالآخر يصبح المركز، تقول السيترا عندما يظهر الحب أو عندما تظهر الكراهية أو أي مزاج ضد أو مع شخص آخر لا تُسقط أية أسئلة حول ذلك الشخص، تذكر أنك مصدر لهذه الأسئلة دائماً.

أنا أحبك - الشعور الاعتيادي أنك مصدر حبي (سبب الحب) إنه ليس حقيقة، لأنني أنا المصدر، أنت مجرد شاشة تسقط عليها مشاعر الحب، أنت فقط الشاشة، أنا أسقط الحب عليك كما تسقط أشعة العرض على الشاشة وأقول إنك أنت مصدر الحب (المصدر أنا دائماً) إنها ليست الحقيقة إنها مجرد تخيلات، أنا أسحب طاقتي بالحب وأسقطه على الحبيب، وبتصورك لذلك تصبح محبوباً، ربما لا يوجد أي حبيب آخر، وربما أن هناك من يكرهك أيضاً.

إذا كنت أنت مصدر الحب فإن كل شخص سيشعر بالحب اتجاهك، ولكنك لست مصدراً للحب.

أنا أخطط للحب فتصبح حينها المحبوب، شخص ما يخطط لكراهيتك، فتشعر بالبغض والاشمئزاز، وهناك من لا يخطط لأي شيء إطلاقاً، ربما لم ينظر إليك مطلقاً، ماذا يحدث؟ نحن نخطط بمزاجيتنا على الآخرين ونطلق الأحكام أحياناً من خلال أفكارنا.

لذا إذا كنت بشهر العسل، القمر يبدو جميلاً ورائعاً، تشعر أن العالم كله مختلف تماماً، وبنفس الليلة عند أحد الجيران الأمور مختلفة تماماً، ربما مات له شخص عزيز والقمر يبدو شاحباً حالكاً، ولكنه مبهر بالنسبة لك، لماذا؟ هل المصدر القمر أم أن القمر مسقط لانعكاسات فكرية، كما لو أنه شاشة تعرض عليها الأفكار؟

تقول التقنية: **عندما مزاجك ضد شخص ما أو لأجل رفعة شخص ما، لا تقدم على مناقشة أحد ابداً، لكن ابقَ متمركزاً.**

إذاً ابقَ متمركزاً، تذكر أنك المصدر، لذا لا تتحرك إلى الآخر، تحرك إلى المصدر، عندما تشعر بالكُره لا تذهب إلى الشيء (الآخر) ابحث عن النقطة التي ظهر منها هذا الشعور، لا تفكر بالشخص المسبب لها إطلاقاً، ابقَ

بالمركز وركز من أين جاء هذا الشعور، أدخل عميقاً بالمركز، استخدم حبك أو كراهيتك أو غضبك، أو أية مشاعر أخرى، استخدمها كرحلة باتجاه المركز الباطني العميق، رحلة إلى المصدر، اذهب عميقاً إلى المصدر وابقَ متمركزاً هناك.

جربها إنها تقنية علمية للغاية ونفسية للغاية، شخص ما أهانك، الآن سبب لك غضباً كبيراً، هو لم يقم بأي عمل حين أهانك، ماذا فعل؟ لقد سبب لك وخزة بسيطة حتى يستيقظ الغضب الذي بداخلك، لكن هذا الغضب هو أنت، إذا ذهب ذلك الشخص إلى (بوذا) وأهانه، لن يكون بإمكانه خلق أي غضب لـ (بوذا) وإذا ذهب إلى يسوع سيُدير له خدهُ الآخر، فهي حقيقة تتوقف عليك.

الآخر ليس سبب الغضب ولا الكُره ولا الحب، المصدر دائماً بداخلك أنت، إنه بالباطن، الآخر يكشف هذه المشاعر ولكنها من الأساس هناك، فإذا لم يكن هناك غضب بالداخل لن يظهر الغضب أبداً، إذا أزعجت (بوذا) لن يُظهر إلا العطف والمحبة، لأنه لا وجود إلا لهذه المشاعر، الغضب غير موجود لذا لن يظهر بتاتاً. إذا رميت

دلواً ببئر ماء جاف لن يحدث أي تغيير ولن تظهر أي مياه للخارج، ولكن إذا رميته ببئر مليء بالمياه فسيخرج الماء، ولكن الماء من أصل البئر أو الينبوع، والدلو ساعد فقط على خروجها من المصدر، لذا الشخص الذي أهانك قام برمي الدلو بالبئر فقط، ومن ثم خرج الدلو معبئاً بالغضب والحقد والكراهية، فأنت المصدر تذكر ذلك دائماً. وعليك تجفيف المصدر فقط عندما لا يوجد شيء بالداخل لا يطفو شيء على السطح.

بالنسبة لهذه التقنية تذكر دائماً أنك المصدر لكل ما تخططه أو تسقطه على الآخرين، حيثما يكون مزاجك مع أو ضد، اذهب مباشرة للباطن وتحرك للمصدر من أين جاء هذا الكُره، لا تتحرك نحو الأداة، شخص ما منحك الفرصة لتصبح واعياً لغضبك، عليك أن تشكره وعليك أن تنساه تماماً، أغلق عينيك تحرك بالباطن، اذهب عميقاً ستجد المصدر داخلياً، حيث أنك أنت المصدر دائماً.

الحب والغضب والكراهية كلها تأتي من ذات المصدر، ومن السهل أن تأتي إلى المصدر الداخلي لهذه المشاعر، لأنك عندها متأثر جداً ومتحمس من السهل التحرك

هناك، فالسلك ساخن ويمكن أن تشعر بحركته للداخل، تصبح الحركة الباطنية سهلة ممتعة حينها، وعندما تصل إلى نقطة الهدوء الداخلي، ستدرك فجأة اتجاهات مختلفة، عالم جديد فتح من أجلك، استخدم الغضب أو الكراهية أو الحُب لتدخل إلى أعماقك.

نحن تعودنا أن نذهب باتجاه الآخر ونشعر بالإحباط عند عدم وجود شخص آخر لنُسقط عليه هذه المشاعر، عندها نسقط هذه المشاعر حتى على الأغراض غير الحية، هناك أشخاص يصبون جام غضبهم على الحذاء فيرمونه بغضب، وأرى شخصاً غاضباً يدفع الباب بعنف، يستخدم لغة سيئة مع الباب أو الحذاء .. ما هذه التفاهات التي نعيش بخضمها.

وسأنهي حديثي بنظرة الزن إلى هذا الموضوع، أحد أساتذة الزن (لي تشي) اعتاد قول هذه القصة المعبرة: "عندما كنت صغيراً كنت مولعاً بالقوارب، وأصبح لدي قارب صغير، وذهبت بمفردي عبر البحيرة لأربع ساعات .. بينما أنا بالقارب أتأمل بعيون مغمضة المساء الجميل، قدم قارب فارغ وارتطم بقاربي، كانت عيناي مغلقتان، ظننت أن

شخصاً ما ارتطم بالقارب عن عمد، وظهر الغضب حينها، فتحت عيناي وكنت أريد أن أتكلم شيئاً ما بغضب للشخص المقابل، وأدركت أن القارب فارغ، إنه فقط اتجه قبالتي وارتطم بقاربي، لذا لا شيء لأفعله، لا مجال لأسقط غضبي على قارب فارغ".

يقول (لي تشي): "كنت مغلقاً عيناي .. الغضب كان هناك، ولكن لم يجد طريقاً للخارج، لذا أغمضت عيناي وعدت بالغضب إلى الداخل فالقارب الفارغ خلق حالة للإدراك والترقي، رجعت إلى تلك النقطة العميقة بصمت وسكون الليل، فالقارب الفارغ أصبح معلمي، والآن إذا جاء أحد وأهانني، أضحك وأقول: "القارب فارغ أيضاً أغلق عيناي وأعود للباطن".

استخدم هذه التقنية ربما تحدث معجزة معك.

"أرفع وأسمى من خطيئة اللاوعي"

هناك عدة أسئلة هنا:

السؤال الأول: **تحدثت بالتقنية الأخيرة "عندما مزاجك ضد شخص ما أو لأجل رفعة شخص ما، لا تقدم على مناقشة أحد ابداً، لكن ابقَ متمركزاً" وعند تجربتنا هذه التقنية على الغضب أو الكراهية أو .. شعرنا إننا نقمع عواطفنا، أصبحت عواطفنا معقدات مكبوتة، الرجاء توضيح طريقة التحرر من العواطف المكبوتة للتمرس بهذه التقنية.**

التعبير (الإفصاح) والقمع هما وجهان لعملة واحدة، يبدو أنهم متناقضين، ولكنهم بالمضمون لا يختلفان مطلقاً، بالتعبير وبالكبت بكلاهما يكون الآخر هو المركز.

أنا غاضب أنا أقمع غضبي، كنت ذاهباً لأسقط جام غضبي عليك، والآن قمعت هذا الغضب اتجاهك، فأنت مدرك لهذا الغضب سواء أفصحت عنه أم كبته بالداخل، التقنية ليست للقمع، التقنية هي تغير جذري لكلتا الظاهرتين القمع والإفصاح. تقول التقنية لا تقدم على مناقشة أحد أبداً - أي لا تسقط هذه المشاعر على

الآخرين، أنت دائماً المصدر، التشديد ليس على التعبير ولا على الكبت، التشديد على معرفة مصدر هذه المشاعر من أين استيقظت هذه المشاعر، عليك بالتحرك إلى المركز، اكتشف منشأ هذه المشاعر بالباطن سواء حب أو غضب أو كراهية .. عندما تقمعها لا تتحرك للمركز، وتصارع ضد حالة التعبير عنها.

استيقظ الغضب بالداخل، بالحالة العادية يمكنك القيام إما بالتعبير عنه أو بقمعه، وبكلتا الطريقتين مازلت متعلقاً بالآخر ومهتم بالطاقة الناتجة عن الغضب وطريقة تحركها - ولست مهتماً بالمصدر.

هذه التقنية من أجل نسيان الآخر تماماً، فقط انظر إلى طاقتك إلى منشأ الغضب وتحرك عميقاً نحو المصدر الباطني الذي تنشأ منه هذه المشاعر، باللحظة التي تجد فيها المصدر، ابقَ متمركزاً به، لا تفعل شيئاً مع الغضب، تذكر بطريقة التعبير تفعل شيئاً ما مع الغضب، وكذلك بالقمع تعمل شيئاً ما للغضب، لا تفعل شيئاً لا تتلامس معه، فقط استخدمه كمعبر، اذهب عميقاً بواسطته إلى مكان المنشأ، وبلحظة ستجد ذلك المصدر ويصبح من

السهولة أن تتمركز هناك، الغضب يجب أن يستخدم كممر حقيقي لكشف المصدر، أي عواطف يمكن استخدامها.

عندما تقمع لا تذهب للبحث عن المركز، أنت فقط تتصارع مع الطاقة التي تشكلت وكادت أن تطفو على السطح، يمكنك قمعها ولكنها ستظهر عاجلاً أم آجلاً حيث لا يمكن التصارع مع الطاقة الناشئة عنها إلى الأبد، كنت على وشك التعبير عنها تجاه شخص أزعجك، ولكنك ستعاود التعبير عنها مع شخص أخر، حيثما تجد شخصاً أضعف منك تُعبر عن هذه الطاقة، باستثناء ذلك ستخلق حالة من التوتر والعبء وربما المرض أيضاً.

لن تستمر بكبت مشاعرك لذا ستظهرها، وإذا لم تظهر تصبح قلقاً مكتئباً بسببها. القمع حقيقة لا شيء سوى عملية إرجاء المشاعر وتأخير حدوثها فقط. ربما غضبت من مديرك بالعمل ولم تستطع الرد، كنت تتمنى دفعه بقوة ولكن ذلك غير مجدٍ، لذا تنتظر فرصة للتعبير عن هذا الغضب، عندما تعود إلى المنزل يمكن حينها أن تغضب من زوجتك، أو أطفالك أو الخدم.

بمجرد وصولك المنزل تبحث عن أسباب لتصب جام غضبك عليها، المرء ذو عقلية حيوانية، يفتش عن أسباب تافهة لتصبح جوهرية لخلق حالة الغضب حيث لديك شيء ما يجب أن تعبر عنه.

القمع عملية إرجاء المشاعر لفترة زمنية أسبوع، شهر، سنة، ويمكن لكامل العمر أيضاً، ولكنك ستظهرها يوماً ما (ربما حتى بحياة أخرى) هذه التقنية لا تهتم بالقمع أو التعبير، إنها تستخدم مزاجك، كطريق للعبور عميقاً داخل ذاتك.

اعتاد (كرديجيف) خلق حالة الغضب والضغينة على المريدين أو أي حالة أخرى، وذلك بشكل اصطناعي بحيث لا يكون المريد واعياً لها، كان (كرديجيف) يجلس مع مريديه وعندما يتدخل أحد ما يصبحوا جاهزين لخلق حالة الغضب بالداخل.

يقول أحد ما شيئاً، وتبدأ المجموعة بالكامل بإهانته ليصل مرحلة الاهتياج كشعلة ملتهبة، وعندما يلاحظ (كرديجيف) تلك النقطة (الذروة) حيث يمكن أن يظهر الغضب أو يتفجر، عندها يقول: "أغلق عينيك، الآن كن

واعياً لمصدر الغضب وعد لنفسك".

عندها فقط تدرك هذه الحالة التي تخلق الشروط المواتية لها، لا أحد يريد إهانتك، ولكنها ضرورية لإيقاظ الغضب، ولعودته للمصدر، الطاقة تهبط عميقاً نحو مصدرها، هذه الطاقة تساعدك لتتعرف من أين جاء هذا الشعور، الآن يمكنك أن تتصل بالمصدر الأساسي، إنها واحدة من أنجح الطرق التأملية.

يمكن أن تبدع أي حالة نفسية، ولكنك لست بحاجتها، خلال اليوم تواجه كافة الحالات، استخدمها للتأمل، عندها انسَ الآخر تماماً، ولا تقمع أي شيء بل تحرك للداخل نحو المصدر دع الطاقة تتوجه للمصدر، فالطريق ساخن حينها وباللحظة التي تصل بها لمصدرها الأساسي تستقر الطاقة عميقاً بالمركز.

إنها ليست حالة الكبت فالطاقة عادت إلى مصدرها الأصلي، وعندما تستطيع تجميع هذه الطاقة عميقاً إلى المصدر، تصبح السيد، طاقتك عندها غير مشتتة، عند هذه اللحظة من استقرار الطاقة لا حاجة للتعبير أو القمع أنت الآن غير غاضب البتة، هذه الطاقة نبعت من الداخل،

وعندما تعود الطاقة إلى ذات المصدر، تعود لحالتك التي سبقت حيث لم يكن هناك أي غضب.

تذكر أن الطاقة ليست الغضب ولا الحب ولا البغض، الطاقة ببساطة طاقة طبيعية، نفس الطاقة تصبح محبة ونفس الطاقة تصبح غضباً ونفس الطاقة تصبح جنس، ونفسها تصبح كراهية، كلها أشكال للطاقة، أنت تعطي الشكل عبر العقل، والطاقة تتحرك عبر الشكل المُعطى لها.

لذا إذا تحركت بالحب عميقاً لن يكون هناك طاقة كبيرة للغضب، وإذا لم يكن هناك أي حب، تكون طاقة الغضب كبيرة، وإذا كانت الطاقة تُصرف بالجنس تكون أقل عنفاً، وإذا كانت الطاقة لا تخرج بالجنس تصبح أكثر عنفاً، وهذا السبب بأن الجنود لا يسمح لهم بإقامة علاقات جنسية لأنها تجعلهم أضعف بالقتال.

فإذا سمح بالجنس سيغدو الجنود أضعف بالقتال وأقل قسوة، لذا فإن التمدن والحضارة إذا وصلت للذروة لا وجود لأي عنف، وهذا هو السبب أن الأمم المتحضرة تُضحي بجزء من تمدنها وحضارتها وتخلق الأزمات

والحروب لأنه لا ينبغي أن يفهم المرء الجنس الصحيح وينجزه بالكامل، يمكن أن تقاتل بسهولة إذا لم تنجز الجنس.

إذا كنت ترغب بعالم يسوده السلام تحتاج إلى التحرر من الجنس، أما إذا رغبت بعالم يسوده العنف و الحروب عندها عليك إدانة الجنس واتخاذ المواقف العدائية منه.

يبدو الأمر متناقضاً حقيقة، أولئك القديسين ورجال الدين يدعون إلى السلام، ويتخذون مواقف ضد الجنس بذات الوقت، إنهم يخلقون مناخاً معادياً للجنس وبنفس الوقت يدعون إلى السلام العالمي والمحبة، حيث لا حروب، إنها سخافة وتفاهة، إنها حقيقة صرخة نحو الحرب والمآسي، "اصنع الحب عندها لا تصنع الحروب" إنها الحقيقة إذا كان الحب أكبر لا يمكن صنع الحروب.

أولئك الذين يدعون رجال الدين هم أكثر عنفاً وغضباً لأنهم قمعوا الجنس، يحدث الغضب بلا سبب إنهم كتلة من الغضب - فقاعة تنتظر أن تنفجر - كامل الطاقة لا تظهر خارجاً، إنها تتحول لبركان باستثناء أن تهبط عميقاً إلى المصدر، العذوبة والتبتل لا يمكن أن تكون الطريق

الصحيح لتزهر مجتمعاتنا نحو اللاعنف، عند قمع الجنس تتحول الطاقة إلى العنف، وإذا تحركت طاقة الجنس هبوطاً إلى المركز، تصبح بريئاً كالطفل.

الطفل لديه طاقة جنسية أكبر من طاقتك بكثير ولكنها تبقى بالمصدر، هي لم تتحرك إلى الجسم بعد، عندما ينضج الجسم والغدد تصبح جاهزة، تتحرك الطاقة إلى الجسم، لماذا يظهر الطفل بمنتهى البرأة؟ لأن الطاقة بالمصدر، إنها لا تتحرك، إنها تحدث مرة أخرى إذا أصبح أحد ما متنوراً، كامل الطاقة تتحرك إلى المصدر، ويصبح كما الطفل، وهذا ما يعنيه يسوع حين يقول: "لا يدخل ملكوت اللّه إلا أولئك الذين هم كالأطفال".

ما يعني بذلك، علمياً إنها تعني أن كامل طاقتك تتحرك باتجاه الداخل (تعود) إلى المصدر، إذا عبرت عن الطاقة تتحرك خارجاً، وحينها يظهر السلوك الذي تظهر الطاقة عبره وتتعود عليه، فتتسرب الطاقة عبره، وإذا قمت بقمعها لا تتحرك الطاقة باتجاه المصدر ولا تتحرك خارجاً أيضاً، تبقى مُعلقة، والطاقة المُعلقة عبء ثقيل.

لذا إذا ظهر الغضب للخارج تشعر بارتياح، وإذا بددت

الطاقة من خلال الجنس تشعر بارتياح، وإذا حطمت شيئاً تحرر الكراهية وتدرك بعض الراحة، ما سبب هذه الراحة؟ لأن الطاقة المكبوتة تحمل عبئاً ثقيلاً، يصبح عقلك غائماً مكفهراً عبرها، عليك إما قذفها للخارج أو إعادتها إلى مصدرها الأساسي.

إذا عادت الطاقة إلى المصدر تغدو عديمة الشكل، بالمصدر الطاقة عديمة الشكل (شفافة - نقية) مثلاً الكهرباء بلا شكل، عندما تتحرك بالمروحة تعطيها شكلاً معيناً، وعندما تتحرك بالمصباح تأخذ شكلاً آخر، إنها تتخذ آلاف الأشكال من الطاقة، إنها مصدر لكل هذه الأشكال، فالشكل يأخذ متطلبات تقنية للحركة، الغضب تقنية، والكراهية والجنس والحب والبغض كلها أشكال تقنية لطاقة واحدة عديمة الشكل، عندما تمر الطاقة عبر قناة البُغض يحدث البُغض، وعندما تمر بقناة الغضب يحدث الغضب، وكذلك بالحب والكُره، إنها ببساطة طاقة نقية ليست الحب ولا الغضب ولا الكراهية، فهي بريئة وطاهرة، لذا يبدو (بوذا) طاهراً ونقياً بالمطلق كما الأطفال، فالطاقة

عديمة الشكل تتحرك عميقاً إلى المصدر دوماً.

لا تُعبر عنها لأنك تُضيعها حينها، وتساعد الآخرين أيضاً على إضاعة طاقتهم. ولا تقمع الطاقة فتبقى معلقة، والتي ستعاود الظهور بأشكال مختلفة.

تقول التقنية لا تفعل شيئاً مع المزاج، فقط عد إلى مصدر الطاقة التي غيرت المزاج، وعندما المزاج ساخناً يكون الممر واضحاً ومرئياً بالداخل، استخدم مزاجك للتأمل، النتيجة مُعجزة بحد ذاتها، باللحظة التي تعثر بها على المفتاح الذي تعود من خلاله طاقتك النقية إلى المصدر، ستصبح شخصاً بطبيعة متميزة مختلفة.

عندها لن تبعثر طاقتك بأي شيء، سيبدو ذلك حماقة حقيقية، اعتاد (بوذا) القول: "عندما تكون غاضباً من شخصاً ما، فأنت تعاقب نفسك بسبب خطيئة الآخر".

لقد أهانك هذا ما فعله فقط، وأنت تعاقب نفسك بأن تصبح غاضباً، أنت تبعثر طاقتك، إنها الحماقة بعينها. إذا استمعت لـ (بوذا) أو يسوع أو (مهافيرا)، تبدأ بكبت الطاقة، تبدأ بإخمادها، نظن إنها مشاعر سلبية ويجب أن لا تظهر، لذا ما العمل؟ اقمع الغضب، لا تكن غاضباً،

تصارع مع الغضب واكبته بالداخل، وبذلك فإنك ترقد على بركان قابل للإنفجار أي لحظة، تحاول أن تجمع الغضب بالداخل، فيتراكم الغضب لكامل اليوم ويتجمع لكامل الشهر والسنوات ولعدة أجيال .. كامل الغضب بحياتك وكامل الغضب لأجيال سابقة كلها هنا متراكمة، يمكن أن تنفجر أي لحظة، وعندها يصبح المرء خائفاً، كل لحظة تشعر بصراع داخلي عميق وهائل.

يقول علماء النفس: من الأفضل أن لا تقمع الغضب بل أن يظهر للخارج، ولكن الأديان لا يمكنها قول ذلك، يقول الدين بالتعبير عن الغضب تؤذي نفسك والآخرين، والقمع مؤذي أيضاً، ولكنه لا يمنحك حلاً، إلا الصراع مع النفس.

تحرك نحو المصدر بحيث تعود الطاقة أدراجها إلى المصدر فتغدو عديمة الشكل، تنتشر حينها طاقة عظيمة بدون غضب مطلقاً، تشعر عندها بطاقتك، بحيوية هذه الطاقة، هي زاخرة مفعمة بالحيوية، تمتلك لحظة حياة لا شكل لها، ستترك أثراً عميقاً بحضورك، أنت لا تريد السيطرة على أحد، لكن بمجرد حضورك ستمنح الآخرين طاقة

إيجابية كبيرة من المصدر من الباطن.
إذا ما جاء شخص إلى (بوذا) أو (كريشنا) يشعر فجأة بتغير طبيعة الطاقة لديه وذلك لأن مصدر الطاقة لديهم هائل، بلحظة اقترابك تصبح ممغنطاً، لا أحد حاول أن يجذبك، لم يقم أحد بشيء ما، كان حضور (بوذا) أو (كريشنا) مصدراً لكل الطاقة الإيجابية.
(بوذا) قبل أن يصبح مستنيراً كان لديه خمسة مريدين، وكانوا متقشفين زاهدين نتيجة لتنسك (بوذا)، قام (بوذا) بإبداع تقنيات عديدة لتهذيب الجسد وكانت تتضمن تعذيب الجسد بعدة طرق، وكان المريدين متحمسين. بعدها استنتج (بوذا) أنها تقنيات سخيفة للغاية، لأنك بتعذيب جسدك لن تدرك نفسك، وعندئذ ترك (بوذا) درب التقشف والتنسك لصالح طريق الاستنارة. لكن هؤلاء المريدين الخمسة انفضوا عنه حالاً لمجرد تركه التنسك.
قالوا: "لقد هويت للأسفل، أنت لم تعد متنسكاً بعد" وغادروا، وعندما استنار (بوذا)، فإن أول ما خطر بباله هؤلاء الخمسة بدأ بالبحث عنهم، يجب أن يخبرهم ما وجد، شعر بالواجب اتجاههم، وسافر إلى عدة أماكن

بعيدة للبحث عنهم، كانوا بمنطقة تدعى (سارناث) لم يزرها (بوذا) أبداً من قبل، جاء فقط من أجل هؤلاء الخمسة. وصل (بوذا) إلى (سارناث) مساءً، والشمس تهم بالمغيب، وكان هؤلاء الخمسة يجلسون على هضبة صغيرة، وعندما شاهدوا (بوذا) قادم قالوا: "هذا الوضيع الذي سقط بالهاوية يأتي إلينا، لن نُعيره أي اهتمام ولا حتى أي احترام كضيف عادي.

لذا أغلقوا أعينهم و(بوذا) بدأ يقترب أكثر وأكثر فأصبحوا يشعرون بتغير بالعقلية، إلى أن أصبح الوضع صعباً، وباقتراب (بوذا) منهم فجأة فتحوا أعينهم ونزلوا عند قدميه، قال (بوذا) لما تفعلوا ذلك؟

أجابوا: "لم نفعل ذلك، وإنما حدث ما حدث، ماذا جنيت ماذا حصل معك؟ لديك قوة مغناطيسية، لقد سحبتنا باتجاهك، كأننا منومين مغناطيسياً"، قال(بوذا): "لم أقم بأي عمل، لكن شيء ما حصل بالداخل، كامل الطاقة هبطت إلى المصدر، وأشعر بهذه الطاقة عندما أمشي ويشعر بها الآخرون".

ظل أعداء (بوذا) و(مهافيرا) يتحدثون لقرون: "إنهم سيؤون

يستخدمون التنويم المغناطيسي"، هنا لا وجود للتنويم المغناطيسي، عندما تهبط طاقتك إلى مصدرها الأصلي، تصبح متمركزاً ممغنطاً، وهذه التقنية لتخلق المركز الممغنط بالداخل.

السؤال الثاني: **بالأمس تكلمت أن تقنية التأمل بدون تعلق بالعقل هامة جداً، ولكن بالغرب مئات علماء النفس الفرويدين، وأطباء الأمراض العقلية متمرسين بهذه التقنية، ولا يبدون اهتماماً بتطوير وترقي الجوهر، ما هي أسباب عدم نجاحهم بالجوهر(الكينونة)؟**

هناك عدة أمور يجب ملاحظتها، علماء النفس الغربيون لا يؤمنون بجوهر الإنسان حتى الآن، إنهم يؤمنون فقط بالعقل، لا شيء أسمى من العقل لديهم، فإذا لا يوجد ما هو أعلى من العقل، مهما كان عملك لن تساعد الإنسان حقيقة، على الأغلب يمكن أن يصبح الشخص طبيعياً بأحسن الحالات، والآن من هو الطبيعي؟ فقط معدل متوسط، ما نسميه بالمتوسط، والحقيقة هذا التوسط لاشيء إلا أنك منضبط بين الحشود، وإذا ظهر عدم

التوافق يقوم الأطباء النفسين بضبطه ضمن الحشود (عامة الناس) مرة أخرى.

العامة ليست مهمة بالنسبة لهم، فإذا كنت من ضمن العامة لا وجود لمشكلة، لا يوجد معيار للعامة، لا وجود للتمييز، بالنسبة للغرب لا يوجد معيار للعامة، لا يوجد معيار للمجتمع، لكن المجتمع نفسه مريض، بالنسبة لنا (بوذا) هو المعيار، باستثناء أن تصبح كما (بوذا) ستبقى مريضاً.

بالنسبة لعلماء النفس الغربيون للمجتمع معايير، (بوذا) ليس معياراً، ولعدم إيمانهم بإمكانية امتلاك الإنسان للكينونة، لا وجود للتنوير الباطني، ولكن أذا أضأت الكينونة الباطنية تحدث الاستنارة. علماء النفس هؤلاء مجرد معالجين، مثل أي قسم طبي، تحاول تعديل وضعك، ولكنها لا تُحدث التجاوز والسمو، الشرقيين يسعون لتجاوز العقل ولا يؤمنون بالمرض العقلي.

تذكر نحن لا نؤمن بالمرض العقلي، بالأحرى العقل هو الداء، بالنسبة لهم العقل ليس المرض، بالنسبة لنا العقل هو سبب الداء، العقل لا يمكن أن يكون سليماً، لذا لا يبدو

الشخص العادي سليماً، إنه فقط ضمن الحدود، والشخص غير الطبيعي هو الذي يذهب خارج الحدود، والاختلاف بين النمطين فقط بالدرجات، بالكمية وليس بالنوعية.

فقط درجة واحدة تفصل بينك وبين الشخص المجنون، لا فرق بالنوعية بتاتاً، اختلاف بسيط بالكمية، هو مجنون بدرجة صغيرة زيادة عنك، أنت ضمن ذات الحدود، ما زلت تمشي على الدرب لكن المجنون سبقك.

يحاول علماء النفس الغربيين إعادته إلى الحظيرة، إلى القطيع، وبذلك يعود طبيعياً، أنه أمر جيد بقدر ما يعود الشخص إلى طبيعته، بالنسبة لنا إذا لم يذهب المرء أسمى وأرفع من العقل يبقى مجنوناً ومعتوهاً بالنسبة لنا العقل نفسه هو الجنون، نحن نعمل على انحلال العقل لنصل إلى ما هو أبعد من العقل، وهم لديهم تقنيات لحل العقل واسترخائه بهدف ضبطه، ليس لديهم أي فكرة عن الذهاب أبعد من العقل لديهم فقط الضبط، لكن تذكر ذلك" إذا لم تذهب أبعد من نفسك وأرفع منها، لن يحدث شيء يستحق الذكر، إذا لم تصل إلى شيء أعلى وأسمى

فالحياة برمتها عديمة المعنى".

بالنسبة لفرويد الإنسان لا يمكن أن يحصل على السعادة الحقيقية، الجوهر الحقيقي للإنسان لا يصله إلى السعادة، إذا تمكنت من أن تكون غير حزين هذا جيد، أن لا تكون مكتئباً حزيناً هذا كافٍ فقط كن راضياً، لا يمكن أن تصبح سعيداً لأن الفرويدين يقولون أن السعادة تقبع بالفطرة وبالغريزة، إنها تقبع بالفطرة كما الحيوانات، ولذا فالإنسان لا يستطيع لأسباب متضاربة، عندما تتخلص من الأسباب تعود إلى الفطرة وتعود سعيداً عندها، ولكن عندها لن تكون واعياً للسعادة (كالحالة عند الحيوان) وهذا يخلق التناقض لديهم.

بالحالة الحيوانية تكون سعيداً ولكن بدون وعي، إذا حاولت أن تعيها تضيع السعادة، وليس ممكناً أن تصبح كالحيوان، فتتضارب الأسباب بكل شيء، الإنسان لا يمكنه أن يعيش بالأسباب ولا يمكنه أن يعيش بلا أسباب وهنا تُخلق المشاكل، لذا لا يمكنك أن تكون سعيداً طبقاً لفرويد. على الأغلب إذا كنت حكيماً يمكن أن تكون غير حزين، وهذا منطق سلبي للغاية.

إن علماء النفس بالشرق والميتافيزيقيين (ما وراء الطبيعة) وكذلك بعض المتدينين، النقطة الإيجابية المتوفرة هي إمكانية حصول السعادة، وليست فقط السعادة وإنما الغبطة والبركة، بالنسبة لعلماء النفس الشرقيين أن تكون غير سعيد يعني أن هناك احتمالية أن تغدو سعيداً، وبطريقة أخرى لن تتمكن من الشعور بعدم السعادة بالجوهر (الكينونة). المرء الذي يشاهد الظلام يمكنه مشاهدة النور أيضاً، تذكر أن الشخص الأعمى لا يشاهد الظلام، ربما ظننت أنه يعيش بظلام حالك، انسَ ذلك تماماً.

أنت لا تشاهد الظلام، لأنك بالظلام بحاجة للعيون أيضاً، إذا تمكنت من الشعور بعدم السعادة لديك عيون أيضاً، عند إمكانية شعورك بالحزن يمكن أن تشعر بالسعادة، وإذا لم تشعر بالسعادة لا يمكن أن تشعر بالحزن إنهما قطبان متعاكسان.

باستطاعتك أن تصبح سعيداً بالكامل، لكن العقل لا يمكنه ذلك، خذها بالشكل التالي: إذا هبطت إلى مستوى الجسد كالحيوان تصبح سعيداً، لأنك تنسى

عندها الأسباب بالكامل، ولكنك لا تعي السعادة، وهذا ما يتفق عليه (فرويد) مع العقل يمكن أن تعرف ولكنك لا يمكن أن تصبح سعيداً، الشرقيون يقولون يمكن أن ترتقي أسمى من العقل، فتصبح سعيداً وواعياً لهذه السعادة بذات الوقت.

لدينا هنا ثلاثة نقاط، الشخص بالمنتصف، أدنى من الحالة الحيوانية، إذهب إلى الغابة وانظر إلى الحيوانات لا يعرفون أنهم سعداء، ولكنك تشعر بأنهم سعداء، ويمكنك أن تستمع إلى غناء الطيور هناك.

لم تغنِّ أبداً مثل ذلك، وإذا نظرت عميقاً بعيونهم إنهم أبرياء وغير مشوشين، وهم سعداء ، لكنك لست سعيداً، اهبط إلى مستوى الجسد فقط عندها تصبح سعيداً، أو ارتقِ أعلى من العقل إلى كينونتك أو إلى الروح وتصبح سعيداً أيضاً، لكن بالمنتصف تبقى بالزمن دوماً، لأن العقل حقيقة ليس النهاية، إنه حبل ممتد بين حقيقتين الجسد والروح.

إنه حبل مربوط بشدة لا مجال لحله، أما التقدم للأمام أو التراجع للخلف، ولكن لا تبقَ معلقاً بالحبل، يجب التحرر

من الحبل، وذلك يتضمن احتمالين، إما العودة إلى الحالة الدنيا، أو الذهاب أسمى من العقل، فالحياة ضمن العقل تجعلك مربوطاً بشدة بالحبل، تبقى بكل لحظة غاضباً، قلقاً مضطرباً، حياة العقل إجهاد وتعب، لذا ينجح علماء النفس الغربيين بجعلك طبيعياً بمفهومهم، ولكنهم لن يجعلوك تحصل على التحقق الذاتي.

ولكن هناك نزعة جديدة فالفكر الشرقي بدأ يخترق الغرب عميقاً، بدأت طرق الشرق تتغلب وتنصهر بالغرب، الشرق يملك طرقاً لطيفة ذات تهذيب عميق، طرق صامتة، بدون عنف، بدون أي صراعات، الشرق بدأ يخترق الغرب عميقاً جداً، عاجلاً أم آجلاً علماء النفس الغربيين سيطلقون العنان لمفهوم التجاوز والترقي أسمى وأبعد من العقل.

إن الاسترخاء وانحلال العقل مفيد بالطريقتين، إذا كنت فقط تريد العقلية الطبيعية، يفيدك الاسترخاء ولكن لن تصل هنا إلى التجاوز والسمو، وإذا كان هدفك التجاوز عليك بالكثير من الاسترخاء العقلي للوصول إلى انحلال العقل بالكامل، وهذه التقنية تخلق صمتاً حقيقياً ليس

ناتجاً عن العقل. وهي تناسب العقلية المطمئنة العادية.

هناك نمطين للصمت، أحدهما عند صمت العقل، والآخر عندما لا يبقى شيئاً من العقل، والصمت عندها مختلف تماماً عن العقلية المطمئنة، بالعقلية المطمئنة العقل هناك، ولكنه ليس حدياً، نسبة الجنون هبطت، هذا كل شيء، يجب على علماء النفس الغربيين أن يصبحوا ميتافيزيقيين، عندها يمكن أن يفهموا معنى التجاوز، يجب أن تصبح عضوية أيضاً، ويجب أن تصبح ديناً شاملاً بنهاية المطاف، فقط عندها نساعد الإنسانية على التجاوز والسمو.

السؤال الثالث: **لقد شرحت لنا عدة طرق تأملية، أليس صحيحاً أنه لا توجد طريقة فعالة للغاية، ما لم يستهل المرء أي طريقة بها؟**

الطرق تصبح ذات نوعية مختلفة عندما تبدأ بها، أنا أتكلم عن الطرق ويمكنك استخدامها، باللحظة التي تعلم بها العودة بالأفكار علمياً، وتعلم كيفية استخدامها، ولكن البداية هي ذات نوعية مختلفة، إذا استهل الشخص بطريقة ما يحدث أمر مختلف حيث تتضمن البداية أشياء عديدة.

عندما أتكلم عن التقنية واشرحها يمكن أن تستخدمها بمفردك، ولكنها إذا ناسبتك أم لا كيف تشعر بها؟ الأمر عائد لك، أي نوع من الناس أنت، أمر من الصعب مناقشته. بالبدء أنت أكثر أهمية من التقنية.

عندما يبدأ المعلم عرض التقنية، يلاحظك ويدرك أي نوع من الناس أنت، يكتشف مقدار عملك خلال أجيالك الماضية، أين أنت حقاً بالحظة الحالية، أي المراكز يعمل حقاً الآن، وعندها يقرر حول التقنية، يختار التقنية المناسبة، إنها طريقة شخصية، التقنية ليست ذات أهمية، أنت المهم عبر دراسة جوهرك وإدراكه وتحليله.

أجيالك الماضية، وعيك، تركيبتك العقلية، جسدك، يتم تجزيئها إلى أقسام، تشعر عميقاً أين تقبع ذاتك الحقيقية لبرهة، لأن الرحلة تبدأ من هذه النقطة، من النقطة التي أنت بها الآن، أي طريقة أخرى لا تعمل.

يستخدم المعلم طريقة خاصة لأجلك، وإذا شعر أن هذه الطريقة الشخصية بحاجة للتعديل أو إدخال إي إضافات، أو حذف قسم منها يقوم بجعلها ملائمة لك، عندها يعطيك المقدمة، ثم يشرع بالتقنية بعدها، لذا يتم التشديد على ألا

نتحدث عن المقدمة، فهي شخصية، إنها سرية ولا تناسب شخصاً آخر إذا أخبرته عنها ربما تكون مؤذية.

إنها تبقى سرية فهي تناسبك بشكل خاص ولا تناسب أحداً سواك، حقيقة كل شخص حالة فريدة ويحتاج تقنية مختلفة، وذلك بإحداث اختلافات طفيفة لتصبح ملائمة له، إن هذه المئة واثنتي عشرة تقنية هي تقنيات عامة، الإطار العام الذي يمكنك الاطلاع عليه، يمكن أن تحاول إذا ناسبك شيء، ولكنها تختلف عن مقدمة التقنية، فالبداية شخصية بين المعلم والمريد، إنها وسيلة انتقال سرية، ويمنحك المعلم لحظة الانتقال إلى التقنية الصرفة وتبقى البداية عميقة باللاوعي.

عندما أتحدث عن كل هذه التقنيات وأنت تستمع فتنسى قسماً ويبقى البعض، وحتى يمكن أن تنسى عنوان بعض التقنيات، وأحياناً تختلط بعض التقنيات ببعضها، وتشعر باضطراب.

عندما يتفتح اللاوعي يختار المعلم اللحظة المناسبة ليعطيك التقنية، وتذهب عميقاً باللاوعي، لذا تُعطى المقدمة أحياناً أثناء النوم، ليس أثناء الوعي، أحياناً تُعطى المقدمة عند

ذروة التنويم المغناطيسي، عندما يكون وعيك وذهنك غافلَين تماماً، واللاوعي منفتح تماماً، ولذا فإن الخضوع والاستسلام مطلوب بشدة بالمقدمة. المقدمة لا تُمنح إلا بحالة الخضوع العميق، وباستثناء ذلك سيظل وعيك العقلي متيقظاً وواعياً وحارساً، عند خضوعك فإن وعيك العقلي سيتجه إلى واجباته واللاوعي سيذهب مباشرة حسب توجيهات المعلم.

عندها تتحضر للمقدمة وتأتي لحظة الدخول بها ويمكن أن تستمر لشهور بالتحضير، يجب أن تأخذ بالاعتبار الطعام الصحيح والنوم الصحيح، وكل شيء للوصول إلى نقطة الهدوء والسكينة. وبعد ذلك تدخل بالمقدمة وهي بحاجة إلى وقت طويل وتجربة شخصية وباستثناء الخضوع التام لا إمكانية لتخطيها.

لذا أنا لم أقدم مقدمات عن هذه الطرق أنا فقط أطلعك عليها، إذا شعر أي شخص أن التقنية ملائمة له بعمق عليه أن يباشر بالمقدمة، وهي عملية طويلة شخصيتك يجب أن تكون معلومة بالكامل، عليك أن تكون منفتحاً تماماً لا شيء مخبأ، فتعمل بسهولة عندها، لأن التقنية الصحيحة

عندما تُعطى للشخص المناسب بالوقت المناسب تعمل مباشرة.

بعض الأحيان تحدث أثناء المقدمة يحصل البعض على الاستنارة ويغدون متنورين، فتصبح الطريقة متقدة، مهما كان العمل فأنا لا أعطي هنا المقدمات، إنها طرق علمية لإنعاش المئة واثنتي عشرة تقنية ولجعلهم معلومين.

إذا شعر المرء بالانتباه، يمكن أن يباشر، وباهتمام حقيقي تبحث عن المقدمة المناسبة، ولكن العمل مفرداً بالتقنيات يتطلب جهداً ووقتاً طويلاً ربما سنوات وربما أجيال، وربما لن تستطيع المثابرة عليها، من خلال المقدمة تصبح التقنية أسهل وتغدو التقنية وسيلة الانتقال، بالمقدمة يكون عمل المعلم هاماً، هي علاقة حياة عميقة مع المعلم.

السؤال الرابع: لقد اقتبست قول (جورج كرديجيف) إن الهوية خطيئة، ولكن بعدة تقنيات تستخدم الهوية، مثلاً أصبح واحداً مع المحبوب، أصبح واحداً مع الزهرة، أو أن تتماهى مع المعلم، علاوة على ذلك اعتناق فرضية التأمل والروح، ذلك يجعل من (كرديجيف) صحيح بقسم فقط ومفيد بتقنيات معينه.

لا إن تعبيرك ليس صحيحاً، إنه ليس سليم جزئياً، هو سليم تماماً، ولكن عليك تفهم بعض الأمور، الهوية مسألة لاوعي، ولكن استخدامك للهوية بالتأمل يغدو وعياً صرفاً، على سبيل المثال اسمك "رام" وأحد ما أهان "رام" مباشرة تشعر بالإساءة لأنك متماهٍ بالاسم، ولكنها ليست حالة وعي، إنها حالة لاوعي، حقيقة أنت اسمك رام ولكنك ولدت بلا اسم، والاسم أعطي لك اعتباطياً من قبل الوالدين أو المجتمع. وهذا الشخص أهان الاسم الاعتباطي، وهل ذلك يستحق الغضب، لم تنظر مطلقاً بهذه الطريقة، فهذا التماهي هو اللاوعي.

عندما تتماهى مع زهرة، إنه عمل يتطلب الوعي، وحقيقة أنت لا تتماهى مع الزهرة وإنما تحاول أن تحدد نفسك بالزهرة، وبالتالي تحاول نسيان نفسك تماماً، ومن ثم تصبح واحداً مع الزهرة، وبوعي عميق، وعي لكامل العملية، وعندما يتم القيام بالتماهي بوعي يتحول إلى تأمل، وإذا قمت بتقنية يقينية بدون وعي يصبح ذلك شيئاً مختلفاً عن التأمل تذكر ذلك.

يمكن أن تصلي كل يوم صباحاً ومساءً بلا وعي، فقط

كعادة روتينية، إنها مجرد صلاة بدون وعي للعمل الذي تقوم به أثناءها، تكررها كما الببغاء، إنها ليست تأملاً بالمطلق، فإذا كان طريقك الوعي عندها يصبح تأملاً، لذا مهما كان عملك بيقظة ووعي تام يصبح تأملاً. حتى فعل القتل بوعي تام يصبح تأملاً.

هذا ما يقوله (كريشنا) لـ (أرجونا): "لا تخف اقتل الأعداء بسيفي، ولكن بوعي كامل، فلا أحد يمكن أن يموت أو يقتل"، من السهولة القتال بلا وعي، ولكن (كريشنا) يقول: كن متيقظاً بالوعي الشامل، عندها تصبح أداة للقداسة وتعلم عندها أنك لا تستطيع قتل أحد على الإطلاق.

جوهرك الباطني خالد سرمدي، لا يمكن لأحد أن يدمر بنيتك الداخلية وحقيقة أن الشكل هو الذي يموت فقط أما الباطن لا يمكن أن يموت أو يتلاشى. وهنا أريد أن أخبركم القصة التالية عن (نكارجونا) أحد أعظم الأساتذة بتاريخ الهند من عيار (بوذا) و(مهافيرا)، كان حاد الذكاء، كان عبقرياً نادراً على مستوى العالم، عندما وصل إلى عاصمة المملكة آنذاك قدمت له الملكة

باقة زهور فقد كانت مؤمنة به، قدموا له الطعام الفاخر والهدايا.
كانت هناك قطعة ذهبية مُرصعة بالأحجار الكريمة الثمينة، لم يتكلم (نكارجونا) شيئاً وأخذ القطعة الذهبية، بالحالة العادية لا يعني الذهب والمجوهرات شيئاً للسنياسن فالذهب حقيقة كالطين ولكن لماذا هذا التمييز. السنياسن لا يلمسه مطلقاً، حتى الملكة لم تشعر أنه عمل جيد كانت متوقعة أن يرفض الهدايا، كالقديسين العظام، لماذا يقبل هذه القطعة الثمينة وهو متعرٍّ دون لباس وبلا ممتلكات لمَ لم يرفضها؟ لو رفضها كانت الملكة أصرت أن يأخذها وكان شعورها أفضل.
ذهب (نكارجونا) بعيداً وشاهده لص يحمل شيئاً ما، فتبعه على الفور، كان يقطن خارج المدينة بمعبد قديم للغاية وبمفرده، عندما دخل سمع صوت خطوات أقدام، لم يلتفت إلى الخلف ولكنه علم أن أحد جاء ليأخذ ما معه، لا أحد مطلقاً تبعه إلى هذه الخرائب من قبل.
انتظر اللص خارجاً وكان (نكارجونا) يلاحظ ذلك فرمى له بالعلبة التي تحوي الهدايا الذهبية والأحجار الكريمة،

تفاجأ اللص، ولم يصدق أي نوع من الرجال هذا يجلس عارياً ضمن خرائب ويرمي بالمجوهرات لمجرد لص، دخل اللص إليه وقال: هل لي أن أسألك شيئاً؟ أجابه (نكارجونا): "تفضل اسأل" قال اللص: "أنت رميت هذه المجوهرات لي، وأرى أنك معدوم الحال، لذا لن أكذب عليك فأنا لص يريد سرقتك".

قال (نكارجونا): "لا تقلق الكل لصوص، أنت تتبعني إذاً لمَ أضيع الوقت حول أشياء غير ضرورية؟".

قال اللص: "أحياناً أنظر إلى أشخاص مثلك، فعقلي يتوق للوصول إلى هذه الحالة، إنها تبدو مستحيلة على شخص مثلي، ولكني أرجو وأصلي لكي أصبح قادراً على رمي هكذا مجوهرات وراء ظهري، أرجوك علمني شيئاً. لقد تعرفت على الكثير من القديسين ولكنهم أخبروني، اترك عملك ومهنتك أولاً، فقط عندها يمكن أن تباشر بالتأمل". قال(نكارجونا) حينها:

"إذا أخبرك أحد أن عليك ترك مهنة ما كالسرقة قبل أن تشرع بالتأمل، فإنه لا يعرف شيئاً عن التأمل مطلقاً، ما هي علاقة التأمل بالسرقة، اذهب واعمل ما تشاء، أنا

سأمنحك تقنية ويمكن أن تصبح متمرساً بها". قال اللص: يبدو أننا متفقان الآن، يمكن أن أعمل ما أشاء ولكن أخبرني ما هي التقنية؟

قال (نكارجونا): "فقط ابقَ واعياً، كن متيقظاً بالكامل عند ممارستك لعملك، عندما تأخذ شيئاً ما، كن واعياً بالكامل ومهما كان عملك كن متعلقاً به وليس متعلق بي أو بشخص آخر، وعد بعد خمس عشر يوماً، ولا ترجع إلا إذا كنت متمرساً بها".

باليوم الثالث رجع اللص وقال: "خمس عشر يوماً فترة طويلة جداً، لقد تبين لي من خلال التقنية عندما أصبح واعياً بالكامل لا يمكنني أن أسرق، وصلت إلى قصر فخم وفتحت صندوق مجوهرات ثمينة ولكنني تذكرت التقنية، أصبحت متيقظاً بالكامل وواعياً بالكامل، أصبحت كحالة (بوذا)، لم أتمكن من عمل أي شيء يداي لم تتحركا، وبدا الكنز بالكامل عديم القيمة، لذا أعدته إلى مكانه، لقد أخبرتني أنه ليس ضرورياً أن أترك عملي ولكن التقنية اخترقت روحي فتغير كل شيء من الداخل".

(نكارجونا) أجابه: "لا تعد إلي مرة أخرى، يمكن أن تختار بين التأمل والسرقة، إذا اخترت السرقة اترك التأمل وإذا اخترت التأمل اترك السرقة"، قال اللص: "لقد وضعتني بمأزق حقيقي، فقط في هذه الأيام الثلاثة شعرت بمعنى الحياة، شعرت أني أحيا، شعرت أني شخص وليس لص، لقد كانت هذه الأيام الثلاثة مليئة بالغبطة لذا لن أترك التأمل ما حييت، أرجوك اقبلني كمريد".

مهما كانت الأداة أو الشيء المستخدم إذا كان بوعي يصبح تأملاً، التماهي بوعي تأمل عظيم، أما عدم الوعي خطيئة وشر، أنت تتماهى مع أشياء كثيرة "إنها ملكي، هذا وطني، وهذه جنسيتي، وهذا علم بلادي .. حقيقتك أنك لا تتبع لأي أمة أو لأي شعب، فجميع هذه الأعلام خرافة، إنها قطع قماش، ولكنك تتماهى معها ذلك لأنك غير واعٍ وعدم الوعي إثم وخطيئة.

خاتمة:

يخبرنا المعلم الكبير أوشو مزيداً من التقنيات، وهي من أرفع وأسمى التجارب الروحية، من خلال الجزء الثالث، هناك تقنيات البصر، والتوقف، والنموذج الحساس، وغيرها ، إنها تأخذك بعيداً بهذه المعارف القيمة.

الفهرس